طريقك الى

الصحة والسعادة

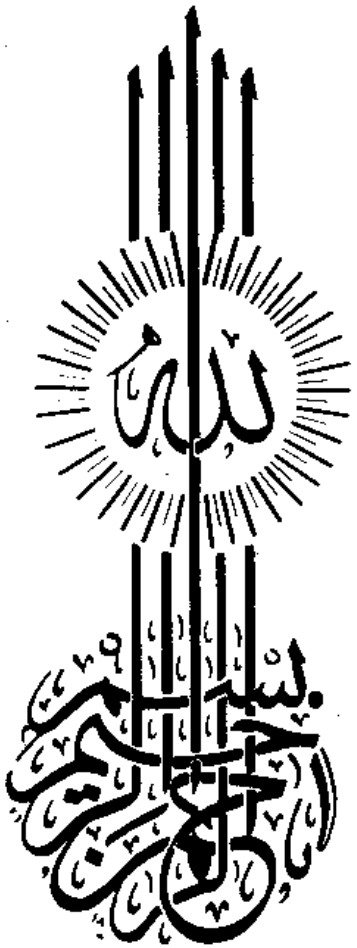
تأليف : الدكتور كليفورد ر. اندرسن

ترجمة : شاكر خليل نصار

دَارُالشَّرْق الاوسَط للطّبَع وَالنشْر
بَيرُوت - لبُنان

جميع الحقوق محفوظة
دار الشرق الاوسط للطبع والنشر
طبع فى لبنان عام ١٩٧٠

الطبعة الرابعة



الصحة وثيقة تأمين على السعادة

اكثر الامراض التي يعاني منها الانسان من صنع يديه ، ومن آثار سلوكه فى البيئة التي يعيش فيها ، ومن نتائج معاملاته مع نفسه ، ومع الناس ، ومع الحياة

ومعظم هذه الامراض قابل للتوقي ، لو عرف كل فرد منا التزاماته الصحية ، وأداها نحو نفسه ونحو اسرته ونحو المجتمع الذي ينتمي اليه

واغلب هذه الامراض ميسور العلاج بعد الاصابة به ، بأقل النفقات ، وبأضمن العواقب ، لو اكتشف المرض فى بدايته ، وادرك بالعلاج السريع قبل ان يستفحل فى الجسم ، او يزمن ، او يستعصي

على العلاج

بيد ان الصحة ليست مجرد خلو من المرض ، ولكنها فوق ذلك عافية فى البدن ، ورجاحة فى العقل ، وانسجام مع الناس ، وايمان بالله ، ومتعة طاهرة بالحياة ، وهي من هذه الناحية الايجابية ، وسيلتنا الاولى الى مضاعفة طاقتنا الانتاجية ، وزيادة قدراتنا على التعلم ، وهي بالتالي وسيلتنا الاولى الى السعادة ، ونجاحنا شكلا وموضوعا فى ادراك اهدافنا فى الحياة

وللصحة بهذا المفهوم الواسع اسباب متعددة

فمن هذه الاسباب ما يعيننا على تدعيم قوتنا وعافيتنا بغض النظر عن حمايتنا من مرض بذاته من بين الامراض. وعلى رأس هذه الاسباب ، الثقافة الصحية التي تهيىء لكل فرد منا درجة من الوعي الصحي ، يدرك فيها ، ويؤدي ما عليه من تبعات صحية نحو نفسه ونحو اسرته ، ونحو المجتمع الذي ينتمي اليه

ومن اسباب الصحة بمفهومها الواسع ما يعين على توقي مرض بذاته او مجموعة بعينها من الامراض ، كتوقي بعض الامراض المعدية بأخذ اللقاح الواقي منها ، وتوقي بعضها الآخر ببناء عاداتنا على اساس صحي سليم ، وتنقية ميـــاه الشرب ، وحسن التصرف فى الفضول ، ونظافة الطعام ، الى آخر ما هنالك من وسائل توقي الامراض

وثمة نوع ثالث من الاسباب العامة للصحة بهذا المفهوم العريض ، يعتمد على الفحص الطبي الدوري وهو وسيلتنا الوحيدة الى اكتشاف امراضنا فى بواكيرها ، وهي ما زالت قابلة للعلاج باضمن النتائج وبأقل النفقات ، وقد نجح هذا النوع من الطب الوقائي العلاجي نجاحا كبيرا فى رعايـــة الحوامل والامهات والاطفال ، وتلاميذ المدارس ، وعمال

المصانع ، وأتى بأبرك الثمرات

والكتاب الذي فى أيدينا الان ــ وقد اتيحت لي قراءته فى اصله الانجليزي ــ يعطينا كل ما نحتاج اليه من معلومات فى هذه الابواب الثلاثة من ابواب الطب الوقائي الرشيد ، ولو ألزم كل رب اسرة منا نفسه واهله بحفظ وتطبيق ما ورد فيه من القواعد الاساسية للصحة بمفهومها الايجابي العريض ، لوفر جزءا كبيرا من مدخراته التي كان ينفقها على الامراض وكوارثها ، ولاتجه بهذه المدخرات الى ابواب اخرى فى الانفاق ترفع مستوى العافية والقوة والكفاية ــ اي مستوى الصحة ــ لكل فرد من افراد الاسرة ، فزاد من طاقة الاسرة الانتاجية ، وبارك فى جهودها نحو التعليم ، وهيأ السبيل لها لعيش افضل ولمتعة اكبر بالحياة

وصدق الاوائل اذ قالــوا « درهم من الوقاية خــير من قنطار من العلاج »

دكتور سعيد عبده
استاذ الطب الوقائي بجامعة القاهرة
خبير الهيئة الصحية العالمية (اليونيسكو)

الديباجة

منذ سنين عديدة انطلق فريق من المستكشفين فى مهمة غريبة . لقد ارادوا الوصول الى ينبوع الشباب ، فأخذوا يضربون فى مجاهل الارض ويتجشمون فى سبيل ذلك الاخطـار والاهوال ، غير انهم لم يعثروا على ذلك الينبوع العجيب الذي يعيد الى الشيخ شبابه ويذود عنه غائلة المنـون

على ان البحث عن هذا الينبوع لم يتوقف نهائيا ، اذ اتضح انـه بحث مجد من نـواح عدة ، فقد فتح آفاقا جديدة للمعرفة ومعت مدارك أهل ذلك الزمان

ومنذ فجر التاريخ والانسان ينتهج نفس هـذا الطريق ، طريق البحث عما يؤمن له طول العمر والسعادة فى الحياة ، وكثيرا ما عثر فى بحثه هذا على اسرار فى الطبيعة لها شأنها العظيم

وانا لنجد العالم ، حتى فى يومنا هذا ، يبحث عن ينبوع الشباب المنشود بطريقة او باخـرى . فالعلماء لا ينفكون ينقبـون ويتقصون

ويوفقون الى اكتشافات مدهشة. ان اسـرار الطبيعة التي ظلت زمانا هذه مدته مستغلقة على الافهام اخذت الان تتكشف للانسان الواحد تلو الآخر. على ان هنـاك الكثير الذي مـا زلنـا نحتاج الى تعلمه فى دراستنا لمختلف الاعضاء فى الجسم البشري

ان أروع الآلات التي يصنعها الانسان لا يمكنها ، باي حال ، ان تضاهي الجسم البشري العجيب والطريقة المعقدة التي يعمل بها كل من اجزائه معا لحفظنا اصحاء. انه جهاز حي لا يقتصر ، فى مقدرته ، على انتاج جهاز من نوعه ، بل ايضا يصلح نفسه بنفسه ، وله القدرة على

التفكير وتدبر امــوره الحاضرة والمستقبلة حتى يمكن حفظ الجنس والابقاء على مثله العليا

هناك فى كل جزء من الجسم البشري تناغم وانسجام عجيبان وقوة داخلية تمكنه ، على وجه التقريب ، من التغلب على كل ما من شأنه ان ينزل به الضرر، غير ان الجسم احيانا يفقد ما ينعم به من تناغم وانسجام، وربما كان ذلك عن طريق عادات العيش السقيمة مما يتيح للمكروبات المرضية ان تغــزوه وتوقع به الضرر اذا لم تصــدها أجهزة دفــاعه • وهذا الكتاب يطلع القارىء على الطريقة المدهشة التي يقاوم بها الجسم هجمات المرض اذا ما اتيحت له الفرصة لذلك

ان كتاب « طريقك الى الصحة والسعادة » يسرد لك قصة الوجود البشري منــذ لحظة الحمل حتى نهاية الحيــاة ، ماراً بمراحل الطفولة والشباب والكهولة والشيخوخة• تلك هي اعجوبة الحياة كما نراها فى تاج الخليقة ــ الانسان نفسه

واذ يكشف لنا هذا الكتاب اسرار الطبيعة يتاح لنــا ان تتعرف بانفسنا وتتفهم ذواتنا بصورة أوضح ونقدر قيمة منافع العيش فى توافق

مع سنن الطبيعة ، وهي السنن التي تتحكم فى الشمس والنجوم وتجعل النبات ينمو والازهار تتفتح. انهـا القـوة التي نراها عاملة فى العقل البشري والجسم البشري ـ قوة الحياة نفسها

ان دراسة كهذه تساعدنا ليس على فهم انفسنا فحسب ، بل ايضا تزيدنا اقترابا من الخلاق العظيم المهيمن على الكون بأسره

محتويات الكتاب

القسم ١ كيف تحيا صحيحا معافى ١٣

الحيـاة الصحية علم ١٥
سـر السعادة البيتية ٢١
سبعة طـرق الى الصحة والسعادة . ٢٦
عش بحكمة تعش طـويلا ٣٣
سيماؤهم على وجـوههم ٤٢

القسم ٢ كيف تضمنين سلامة مولودك ٤٧

انك بانتظـار مولود ٤٩
المنتظـرات ٦١

تأكلين لشخصين ٦٦
العناية فى اثناء الحمل ٧٤
اضطرابات الحمل ٨٨
كيف يولد الاطفال ٩٣

القسم ٣ **كيف تعتنين بطفلك** ١٠١

العناية بالطفل الصغير ١٠٣
ارضاع الطفل ١٠٩
حافظي على صحة طفلك ١١٥
معالجة طفل مريض ١٢٤
صوني جلد طفلك ١٣٢
كيف ينمو طفلك ١٤١
احفظي طفلك صحيحا ١٥٠

عوّدي طفلك النظافة ١٥٦
ليكن طفلك سعيدا ١٦٥
القسم ٤ كيف تساعدين طفلك على النمو ١٧٣
حفظ اسنان الطفل سليمة . . . ١٧٥
عالج الان « بنات اذنك » . . . ١٨٣
عندما يتشاجر الاولاد ١٨٩
العادات العصبية فى الاولاد . . ١٩٩
القسم ٥ كيف توجه اولادك ٢١١
سن المراهقة ٢١٣
حفظ صحة المراهقين ٢٢٠
اختيار شريك الحياة ٢٢٧
القسم ٦ كيف تتصرف عند الطوارىء ٢٣٥

القسم ٧ **كيف تعول اسرتك** ٢٦٩

المعـادن الضرورية وصحة الاسنان . ٢٧١

الفيتامين الشـافي العظيم . . . ٢٧٩

طعامك والبدانة ٢٨٧

القسم ٨ **كيف تتجنب المرض** ٢٩٣

من المسؤول عن مرضك ٢٩٥

كيف يحارب الجسم الامراض . . . ٣٠٠

التمريض المنزلي ٣٠٦

القسم ٩ **كيف تعتني بقلبك** ٣١٣

عامل قلبك بلطف ٣١٥

امراض القلب وكيف تتجنبها . . . ٣٢٠

الحيـاة بقلب ضعيف ٣٢٧

القسم ١٠ **كيف تحتفظ بدم نقي** ٣٣٣

دمك الجاري فى عروقك ٣٣٥

الملاريا وفقر الدم ٣٤١

مستوى السكر فى دمك ٣٤٧

القسم ١١ **كيف تتجنب السرطان** ٣٥٣

المعركة ضد السرطان ٣٥٥

سرطان الرئة ٣٦٠

كيف تقلع عن التدخين ٣٦٨

السرطان فى النساء ٣٧٥

القسم ١٢ **كيف تتجنب الرشح والسل** ٣٨٧

الزكام (الرشح) ٣٨٩

السل وكيف تتجنبه ٣٩٨

لماذا نسعل ٤٠٥

القسم ١٣ **كيف تتعرف بجسمك** ٤١١

مكونات الجسم البشري ٤١٣

الاوعية الدموية الكبرى ٤١٤

القلب البشري ٤١٥

الرئتان ٤١٦

اعضاء الهضم الرئيسية ٤١٧

الاعضاء الحوضية فى الذكر ٤١٨

الاعضاء الحوضية فى الانثى ٤١٩

تشريح العين ٤٢٠

تشريح الاذن ٤٢٠

القسم ١٤ **كيف تهضم طعامك جيدا** ٤٢١

هل انت سائر نحو القرحة ٤٢٣

عندما تعلن كبدك الاضراب ٤٢٩
احفظ كليتيــك صحيحتين ٤٣٥

القسم ١٥ كيف تحتفظ بمظهر صحيح ٤٤١

حافظ على صحة جلدك ٤٤٣
داء المفــاصل ٤٤٨
قدماك ومستقبلك ٤٥٦

القسم ١٦ كيف تهدىء اعصابك ٤٦٣

الصداع وعلاجه ٤٦٥
الموجات الدماغية والاهتزازات الجسدية ٤٧١
اخطــار العلاجات المسكنة ٤٧٦

القسم ١٧ كيف تعمر طويلا ٤٨٣

تمتع بالسنين الذهبية ٤٨٥
نواقيس الخطر فى الكهولة وما بعدها . ٤٩١
ينبوع الشفاء ٥٠٨

القسم الاول

كيف تحيا صحيحًا معافى

الحياة الصحية علم

سر السعادة البيتية

سبعة طرق الى الصحة والسعادة

عش بحكمة تعش طويلا

سيماؤهم على وجوههم

الحياة الصّحيّة

علم

١

كل واحد يميل الى علم من العلوم فبعضنا يميل الى درس النجوم اي علم الفلك والبعض الآخر يميل الى درس الصخور وطبقات الارض او الطقس والمناخ والتربة وهو علم طبقات الارض وقسم يميلون الى درس الكهرباء او الكيمياء او العلوم الطبيعية الاخرى ، غير ان هناك علما يجب ان يتقنه كل واحد منا وهو علم الحياة الصحية

كل واحد يهتم بنفسه ويرغب ان يكون صحيح الجسم سعيدا وان يحصل على افضل ما فى الحياة. تتجنب المرض والآلام التي يمكن تجنبها ونبتعد عما يؤذي ، ولكي تتمكن من ذلك يجب ان تفهم الى حد ما كيف تعمل الاعضاء داخل جسمنا وكيف تقوم بوظائفها . والذين يجهلون ذلك معرضون للاذية الناتجة عن الامراض

كن مخلصا لجسمك

يمكننا ان نشبه جسمنا بالسيارة فكلاهما يحتاج الى الوقود والهواء والماء. واذا اعتنينا بهما فانهما يعيشان حياة اطول ويعملان عملا افضل. على ان الجسم البشري اكثر دقة واتم صنعا من افضل السيارات واتقنها. وآلاته اكثر تشعبا من السيارة وعمله اثمن من عملها. لم يقدر مهندس حتى الان ان يصنع آلة تنمو على الوقود الذي تلتهمه اي طعامها ، او ان يصنع آلة تقوت نفسها بنفسها او تصلح نفسها بنفسها او ان تلد آلة مثلها. ان يد المعلم الاكبر وحدها تقدر ان تعمل آلة عجيبة كهذه الآلة

تصنع السيارة من اثمن المواد واقواها كالفولاذ والخشب والمطاط ، واما الجسم البشري فيصنع من ابسط المواد كالكاربون والنيتروجين والكلس والمـاء ، ولكن متى اجتمعت هذه كلها بفضل يد المعلم الاكبر فانها تؤلف جسما قويا يثبت امام الصعوبات والامراض. على انه يجب ان لا نسرع فى تسييرالجسم كما اننا لا نسرع فى سيـر السـيارة فالسائق الارعن الجاهل ينتهي بسيارته الى المرأب (الكاراج) وهكذا الذي لا يحسن معاملة جسمه ينتهي به الامر الى المستشفى ، واما اذا احسنا استعمال اجسامنا وفرنا على جسمنا الآلام والامراض والنفقات. اجل هنالك مواقف لا قبل لنا بها فنسقط مرضى مرغمين ولكن كم من المرات نسقط مرضى لجهلنا. لا لذة للركوب فى سيارة مهرأة متقلقلة الآلات ، وهكذا لا لذة فى الحياة بجسم سقيم مريض

اذا اختل شيء فى الجسم البشري تعرض لخلل اكبر وذلك لان هذه الآلة العجيبة تفقد اتزانها فينهار العضو بانهيار رفيقه لان كل عضو

مرتبط بالاخر ارتباطا وثيقا. ترتفع الحرارة فيزداد عدد ضربات النبض فيتأثر القلب بذلك ، ومتى حصل ذلك نصبح فى حالة مرض. وتطول

هذه الحالة وفقا لنوع المرض او حدته وكيف كنا نعيش قبل الاصابة به. ان الجسم المهرأ لا يقدر على مقاومة المرض فيسقط فى المعركة

عواقب الاهمال

اذا كنا لا نشكو مرضا ما ننسى كل شيء عن هذه الآلة العجيبة ولكن اذا اصبنا بالمرض فحينئذ نشعر ان لنا قلبا وكليتين ومعدة

ورئتين. نلازم الفراش متمنين لو اننا نعرف ما هـو الخلـل داخلنا فنصلحه لنعود الى الحالة الصحية السابقة

ولكن أليس من الجهل والخطأان ننتظر الى ان تختل الآلـة ثم نقبل على اصلاحها ؟ لمـاذا لا نحافظ عليها ونحن نستعملها فلا تتعرض للخلل ؟ علينا ان نفهم اهمية الطعام الذي نأكله واي نوع منه اكثـر فائدة لنا. علينا ان نريح الاعضاء التعبة فى اجسادنا. واذا كان الجهاز العصبي مرهقا يجب ان لا نستحثه للعمل بالمنبهات ثم نسكنه بالمسكنات بل يجب ان نفسح له مجالا لاستعادة اتزانه بتقديم الطعام الصالح له واعطائه فرصة للراحة

يتمكن الجسم من اصـلاح نفسه اذا قدمنا له المواد المنـاسبة ، وهذه المواد لا توجد فى حبوب الدواء والحقن بل توجد فى الطعـام الذي تتناوله ويجب ان يحتوي هذا الطعام على الكميات الكافية من البروتين والفيتامين والمعادن ، ولاسيما البروتين لان كل خلية من خلايا الجسم تتركب منه وهو اهم عنصر من عناصر الجسم ويدخل فى كل

التفاعلات الكهربائية الكيماوية التي تحدث داخل الخلايا وخارجها

يتخذ البروتين فى الجسم اشكالا متنوعة فيكون جلدا وعظاما واعصابا واوعية دموية ويدخل فى تركيب كل عضو من اعضاء الجسم ، فكريات الدم الحمراء تحتوي على نوع خاص من البروتين فيه حديد

ويسمى هيموغلوبين وهو احمر ويكسب الدم لونه الاحمر. فاذا قلت كمية الهيموغلوبين يبدو لون الشخص شاحبا ونقول انه مصاب بفقر دم وكذلك يكون البروتين بشكل سائل كما هى الحالة فى الزلال

والغلوبيولين الذي فى الدم وهذا البروتين السائل يجري فى الـدم الى كل انحاء الجسم يبني الانسجة المهرأة ويصلح المتلف منها. والجسم لا يصنع البروتين فى داخله بـل يعيد تركيب البروتين الذي تتناولـه بواسطة الطعام ، فالطعام الغني بالبروتين ضروري جـدا اذاً ، ولا شيء آخر يقوم مقامه .

مقومات بناء الجسم

يوجـد البروتين فى الاطعمـة الآتيـة : ـ الحليب ، البيض ، الفاصوليا وكـل انواع الجوز والبازلا واللوبياء والعدس والحليب المجفف وزبـدة الحليب والجبن والفستق وما شابهها من الاطعمـة . ويوجد البروتين بكثرة وافرة فى الحليب المجفف والفاصوليا اليابسـة وطحين الفستق ويعتقد البعض انه يجب عليهم ان يأكلوا اللحم للحصول على البروتين ولكن ليس هذا ضروريا. فكثيرون من اصحاء الاجسام يحصلون على كفايتهم من البروتين بواسطة الاطعمة النباتية

واذا لم يحصل الفرد على المقدار الكافي من البروتين فانه يشعر بالتعب بعد اقل حركة وينهار جسمه سريعا وذلك لانه تنقصه المـواد الضرورية لبناء الجسم فيهرع الى عيادة الطبيب املا منه انه يجد علاجا يرجعه الى صحته السابقة. بينما هو يحتاج الى حكمة افضل فى اختيار طعامه

يحتاج الجسم الى مواد اخرى تسمى النشويات وهي الحبوب والسكريات والنشويات ، ووظيفتها اعطاء النشاط للجسم اي انها تعتبر وقوده ، وهي مثل الوقود يجب ان تحترق اولا قبل ان تقوم بوظيفتها ،

ومقدار احتراقها دليل على سرعة حياتنا ، وقياس هذا المقدار ممكن الآن بواسطة آلــة خاصة تــدل على كمية الاوكسجين الذي نحرقه ونحن ساكنون هادئون ، وهذه العملية ضرورية فى معالجــة امراض الغدد الدرقية

العامل المساعد للطعام

هنالك مادة ثالثة فى الطعام يحتاج اليها الجسم وهي الفيتامينات والمعادن. وهذه المادة ليست طعامــا حقيقة ولكن فى الوقت نفسه لا نقــدر ان نعيش بدونها ، وهي تمكننا من الاستفادة من الطعام الذي تتناوله اي انها وسيط تتم بمساعدتها التفاعلات الكيماوية فى الجسم

كل مرة نحرك يدا او اصبعا نستعمل شيئا من هذه المادة التي كانت مخزونة فى خلايا العضلات عندما كانت هادئة ، فاذا استعملت يجب خزن كمية اخرى مكانها مما تتناوله منها مع الطعام. يتحول معظم

الطعام الى مـادة سـكرية بسيطة تسمى كلوكوز تخزن فى الكبد الى وقت الحاجة فعندما تحتاج العضلات الى هذه المادة ، او المزيد منهـا تطلقها الكبد وترسلها الى مكان الحاجة بواسطة الدم

هنالك امور كثيرة عن الجسم يجب ان تتعلمها وكلما امعنا فى درسها ازددنا يقينا ان كل الوظائف التي يقوم بها تدل على انـه لم يخلق صدفة بل حسب خطة مرسومة. فالانسان سيد المخلوقات كلهـا

ليست الغاية من هذه المواضيع ان نشجع غير الاطباء على معالجة الامراض لان هذا من اختصاص الاطبـاء المدربين والممرضات. اذا اصبحت مريضا عليك ان تذهب الى طبيبك دون تأخـر ، فمعالجـة نفسك بنفسك مخاطرة. وملايين الناس يتألمون دون داع لانهم حاولوا ان يعالجوا انفسهم بانفسهم اوَلسنا نرى الاطباء انفسم يمتنعون عن معالجة انفسم وذويهم بانفسم بل يعهدون بذلك الى اطبـاء اخرين ؟

من يحاول ان يصلح سيارته بنفسه يزيد فى خللها ، كذلك الذي يعالج نفسه بنفسه ينتهي الى المستشفى وحالته تكون اسوأ مما كانت سابقا

ولكن ذلك لا يعني اننا لا نقدر ان نساعد انفسنا ، هنالك مجال واسع لذلك اذا عرفنا كيف تقوم اعضاء اجسامنا بوظائفها. فنتمكن من ان نتجنب امراضا كثيرة ونوفر على انفسنا الآلام والنفقات. لنتعلم كيف نعيش عيشة صحية فنتمتع بصحة جيدة كل ايام حياتنا

سِرّ السَّعَادَة البَيْتِيَّة

٢

٩١/٩/٢١

السعادة ركن من اركان الصحة ، فان غابت السعادة عن جو البيت يتمهد الطريق امام المرض كي يتسلل الى ذلك البيت فيحل محل السعادة بل يطردها ليخيم على البيت جو من الكآبة التي ترافق المرض دائما

ليس فى العالم كله مكان يضاهي البيت السعيد جمالا وراحة، فأينما سافرنا واينما نزلنا ، لا نجد افضل من البيت الذي يخيم عليه ظل السعادة. فالسعادة والبيت كلمتان مترادفتان فى المعنى اذا عرف رباه ، الام والاب ، ان يعيشا العيشة الهنيئة الصحيحة

البيت السعيد هو ذلك البيت الذي لا خصام فيه ، ولا نزاع. الذي لا يسمع فيه الكلام اللاذع القاسي ، ولا النقد المرير. هو البيت الذي يأوي اليه افراد العائلة فيجدون فيه الراحة والهدوء والطمأنينة

تقع المسؤولية فى خلق السعادة البيتية على الوالدين. فكثيرا ما يخرب البيت ، لسان لاذع او طبع حاد يسرع الى الخصام. كثيرا ما يهدم اركان السعادة البيتية حب التسلط وعدم الاخلاص من قبل احد الوالدين فينشأ الاولاد ، وهم الذين يراقبون حياة الوالدين ، على حب التسلط والخصام والكلام اللاذع وعدم الاخلاص ، ومتى نشأ افراد العائلة على هذه الخصال والطباع ، زال كل اثر للسعادة فى ذلك البيت. ويحدث العكس اذا عاش الوالدان باخلاص ومحبة وتضحية وصدق ، فينشأ اولادهما على الخصال نفسها وينشأ فى العالم جيل محب للسلام ، يجلب السعادة ليس للعائلة فقط ، بل للعالم اجمع

قدوة حسنة لصغارنا

لا نقدر ان نخدع اولادنا ، لانهم يعرفون دخائلنا ويطّلعون على دقائق تصرفاتنا وسلوكنا فى البيت وتجاه الاخرين ، فيقتدون بنا او يحكمون علينا حكما ما ، ويطبقونه على الاخرين ايضا. واذا قلّت ثقتهم بنا ، قلت ثقتهم بكل الذين يعيشون معهم الان وفى المستقبل

الكدر وفقدان السعادة يجلبان المرض. كثيرا ما يخفى علينا ان الكدر وعدم السعادة مجلبة لكثير من الامراض الخطيرة. فمن الجهل ان نسمح لاسباب تافهة بسيطة ان تقلق راحتنا وتثير غضبنا وتهيج اعصابنا ، فنرغي ونزبد ونثور لامور لا طائل تحتها ، فيرتفع ضغط دمنا ويخفق قلبنا وتتوقف عملية الهضم فينا وتظهر البثور على جلدنا وتعتري الآلام مفاصلنا.. الى ما هنالك من امراض قد تكون سببا لشقائنا كل الحياة. ولكننا ، اذا اتخذنا موقفا عاقلا ، وسرنا حسب فلسفة صحيحة فى الحياة مبدلين الكدر والهم براحة الصدر وسعة القلب ، واضعين السعادة والفرح والراحة مكان القلق والاضطراب ،

فان كثيراً من هذه الامراض يبتعد عنا، يجب علينا ان تتذكر دائما اهمية تأثير العقل فى الجسد للخير ام للشر.

هذا هو الدواء الوحيد لكثير من الامراض التي قد يغفل الاطباء عن وصف علاجها، جاء احدهم الى الطبيب بعد ان ضاقت الدنيا فى وجهه وشعر بغم يسيطر عليه ، فقال للطبيب : « لا اقدر ان اطيق الحياة طويلا اذا كنت لا تصف لى العلاج الشافي » ففحصه الطبيب وقال له :

ميني فوتو

البيـوت السعيدة تنجب اولادا سـعداء ، والاولاد السـعداء يؤلفون عـالما سـعيدا

« خذ هذه العلاجات•• ولكن اهمها لا تجده فى الصيدلية وهو جرعات كبيرة من الضحك والتسلية• احضر تمثيل الفصول الهزلية واسمع الى نكت المهرجين » •• فقال له الرجل : « لا يقدر ان ينفعني المهرجون

لانني اعرفهم جيدا ، انا نفسي مهرج ، يضحك لي الاخرون ويتسلون باقوالي ، واما انا فلا اقدر ان اسلي نفسي. يظن الناس انني اسعد انسان على الارض بينما انا اتعس مخلوق على وجه هذه البسيطة »

وهكذا نحن قد نخدع الاخرين ونظهر لهم عكس ما فى داخلنا ، ولكن لا نقدر ان نخدع انفسنا. فعلينا ان نكون مخلصين نحو انفسنا فندرك اغلاطنا وتقصيراتنا ونعمل على اصلاحها واضعين انفسنا فى يد الله الذي يسير بنا الى كل الخير

لقد قال السيد المسيح : « طوبى لصانعي السلام لانهم ابناء الله يدعون» وهذا لا يعني فقط الذين يصنعون السلام بين الامم المتحاربة ، بل ايضا صانعي السلام فى العائلة المهددة بالانقسام والخراب والتعاسة. كثيرا ما تكون كبرياء احد الوالدين او كبرياؤهما معا سببا لنكد الاولاد وشقائهم ، فلا يذعن احدهما للاخر بل يكابر الواحد فيكابر الاخر ايضا. وقد يكون السبب تافها جدا ، وتنتهي الكبرياء بالتعاسة

مصدر السعادة والسلام

لا بد ان يخطىء احـد الوالدين تجاه الاخر لان العصمة للـه وحده ، فاذا كنا لنحاسب على كل خطيئة ونحمل الحقد بسببها ، لا يبقى فى الحياة سلام او سعادة. ولنتذكر القول الحكيم : « الخطأ من صفات البشر والغفران من صفات اللـه » فلنغفر ونسامح لنكتسب صفة من صفات اللـه ـ مصدر كل سعادة وسلام

غزا احد الجيوش بلادا ما ، واسر استاذا من اساتذة احـدى

الجامعات ، اذ اتهم بالجاسوسية وكان براء منها. وكاد يموت بعض الاحيان مما كان يلاقي من العذاب. غير ان المعركة انقلبت الى غير ما كانت عليه فى الاول ، وأطلق الاستاذ واسر الآسر الاول الذي كان يعذب ذلك الاستاذ ووضع فى نفس الغرفة. فما كان من الاستاذ ـ وقد اصبح صاحب القوة والسلطان ـ الا ان زار الاسير الظالم ، وقدم له الطعام والمواساة ، وعلّمه مثالة غيرت كل حياته. سامحه على كل تصرفاته السابقة نحوه ، فكانت تلك المسامحة اقوى واشد من الانتقام

اجل ، اننا نحمل فى طبائعنا ضعفات ورثناها عن اجيال سابقة ولكن لم يحكم علينا ان نبقى تحت رحمة الضعفات ، فالمجال امامنا للاصلاح ، واسع جدا. هنالك قوة تقدر ان تنشط فينا عوامل الخير فلنلجأ اليها ، لكي تقوي صحتنا وعقلنا وتزرع فينا الثقة بالحياة وتحيي امالنا للمستقبل. ان قوة الله هي التي تنسينا سقطات الماضي ، وترفعنا الى مستوى اعلى. فلنسمح لله ، ان يمتلك حياتنا فنحظى بالسعادة

والفرح لاننا اذ ذاك نكون قد اطلعنا على سـر السعادة البيتية التي تتسع دائرتها فتصبح سعادة عالمية

سبعة طرق للصحة والسعادة

٣

اننا نقدر صحتنا قدرها ونهتم للاحتفاظ بها متى تعرضنا لفقدها ومن الاقوال المأثورة « الصحة تاج على رؤوس الاصحاء لا يراه الا المرضى» • ومن منا لا يبذل الغالي والنفيس فى سبيل الصحة متى اصيب بمرض يعرض حياته للخطر ولا عجب لان الصحة اثمن شيء نملكه ولكن البعض منا يطرحون صحتهم جانبا بسبب الاهمال او جهل نواميس الطبيعة

الصحة كنز

لا شيء يقوم مقام الصحة• انها هبة من الله لا تقوم بمال فاذا خسرناها لا تقدر ان ترجعها الينا اموال الدنيا باسرها• ومستقبل كل واحد منا يتوقف على الاحتفاظ بعقل سليم فى جسم سليم

ان المستشفيات فى العالم ملأى بالذين يزدرون القوانين الصحية ويهملونها. بعضهم لا يدرك حقيقة الخطر الذي يتهددهم، كما ان البعض الاخر يدركون ولكن يهملون اعتقادا منهم انهم يقدرون ان يتجنبوا العواقب ، قد ينجحون فى ذلك الى حين ولكن فى النهاية لا بد لاقوى الاجسام بنية من الانهيار اذا كانت لا تراعي القوانين الصحية فكم من مريض مزمن كان بوسعه ان يتمتع بصحة جيدة طول حياته لو انه عرف او اهتم ان يتجنب اخطار الامراض. انما بسوء تصرفه قد اصبح عالة على نفسه وربما محيطه ومجتمعه. ولهذا كان من الواجب على كل فرد منا ان يعرف كيف يقوم الجسم بوظائفه فيوفر على نفسه المتاعب والآلام والنفقات كما انه يتنعم بحياة خالية من الهم والعذاب

يتسرب المرض الى اجسادنا بطرق شتى فبعضها عن طريق الجراثيم

كالهواء الاصفر والتيفوس والسل والتدرن الرئوي والملارياء وبعضها عن طريق كسر فى العظام او تمزيق الانسجة الجسدية او الحروق او لسعات الحيوانات السامة والحشرات. وانه لمن حسن الحظ ان الطب الحديث قد اصبح قادرا على السيطرة على هذه الامراض كلها تقريبا باعداد علاج خاص لكل منها.

غير ان هنالك امراضا تصيبنا من جراء رعونتنا وتعودنا السيىء من عادات العيش كعادات الاكل والشرب والافراط المتواصل الذي ينهك قوى الجسم ويتركه عاجزا عن مقاومة الجراثيم وهذه اسباب لاكثر الامراض والآلام ومع ذلك ترانا نرغب فى التخلص من عواقب المرض اكثر من رغبتنا فى ازالة اسبابه ولا سيما اذا كان السبب ناتجا عن عادة عزيزة علينا تتردد عن الاقلاع عنها فنرضي انفسنا قائلين ان هذه العادة تضر بالاخرين ولكنها لا تضر بنا فما اغرب تفكيرنا متى جئنا لنجد الاعذار لانفسنا عن تصرفنا الخاطىء

ان معظم الامراض تولد الضعف والآلام وهذه بمثابة انذار من الطبيعة تحثنا بواسطته على تغيير عاداتنا المضرة. ولكن عوضا عن ان نصغي الى ذلك الانذار ونعتبره نهرع الى الادوية المسكنة لاننا اكثر اهتماما ان نتخلص من عذاب المرض من ان نهتم لازالة سببه. قد تكون هذه الادوية ضرورية لوقف الآلام المبرحة بعض الاحيان انما يجب عدم تعاطيها الا بارشاد الطبيب الحاذق. علينا الا نخدع انفسنا. ان هذه الادوية المسكنة لا تشفي الامراض ابدا ولكن تموه حقيقة المشكلة بازالة الازعاج موقتا بينما تبقى العوامل المرضية الهدامة تفعل فعلها دون رادع او مقاوم

خطر اللجوء الى المسكنات

ان الخطر الكامن فى استعمال المخدرات والمسكنات الا فى الاحوال الضرورية الطارئة هو انها اي المخدرات تزيل الالم فيشعر المريض بالراحة ويهمل المعالجة الطبية الصحيحة لا بل قد يعتقد انه يسير نحو الشفاء غير عالم ان هذا الشعور او الاعتقاد خداع يؤخر الشفاء لان تراكم السموم فى الجسم من جراء المرض يعوق عمل الكليتين والكبد فيصعب الشفاء. تذكر دائما انه اذا اردت ان تشفى من مرضك لا تعتمد على العقاقير المخدرة

فكيف اذاً نحتفظ بصحتنا وسعادتنا ؟ هل هناك علاجات طبيعية متوفرة تساعدنا على ذلك ؟ ذكر احد الاطباء المشهورين من

زمن قريب سبعة علاجات طبيعية هي هذه : ــ الهواء النقي ، اشعــة الشمس ، الراحة ، التمرين الجسدي ، الطعام المناسب ، المــاء الصافي ، والثقة بالقوة الالهيــة »

علاجات الطبيعة

فما ابسطها علاجات مفيدة وفوق ذلك هي لا تكلفنا شيئا فاذا كنا حكماء عمدنا اليها نستعملها كلها فى حياتنا. واليك كلمة مختصرة

عن كل منها :

الهواء النقي• لا احد منا يجهل ان الهواء ضروري ليس للصحة فقط بل للحياة ايضا الا ان الجسم يحتاج الى الاوكسجين الذي فى الهواء والا مات ، فكم هم الذين يحيون مرضى ضعفاء لانهم يتنشقون دخانا ملوثا فى المعامل والمدن المزدحمة بالسكان • وآخرون يصابون بالامراض لانهم لا يحسنون تهويـــة بيوتهم وغيرهم يلوثون بانفسهم الهواء الذي يتنشقونه بالنيكوتين والسموم الاخرى فاذا اردنا ان نحيا اصحاء سعداء علينا ان نتنشق الهواء النقي • هذه هي الخطوة الاولى نحو الصحة

اشعة الشمس• وهذه ايضا ضرورية جدا لصحتنا ورفاهيتنا • لان بدون هذه الاشعة الشافية المحيية لا يقدر حيوان او نبات على الحياة• فاشعة الشمس تنقي الهواء الذي نتنشقه اذ انها هي التي تحرك المجاري فى الهواء فتحدث الرياح والامطار وهذه بدورها تنقي الهواء•

ان اشـــعة الشمس اعظـــم قاتـــل للجراثيم المضرة كما انها اعظم منبه الكلوروفيل (المـــادة الخضراء فى اوراق النباتات) للعمـــل وانتـــاج البروتين والنشويات والسكاكـــر والفيتامينات لتغذية النبـــات وهذه بدورها تصبح طعاما للمملكة الحيوانية فى العالم بما فيها الانسان • فبدون اشعة الشمس ينفرط عقد هذه السلسلة وتزول الحياة

الراحة• ليس اهم للجسم ، وقد انهكه التعب ، وللعقل ، وقد انهكه التفكير ، من الراحة والهدوء• متى اصابنا مرض شديد تلزمنا الطبيعة بالنوم فى الفراش للراحة وكلما ازداد نشاطنا ازدادت حاجتنا

الى الراحة. ينمو الاولاد بسرعة اذا نالوا قسطا كافيا من النوم فالراحة التامة ضرورية لكل فرد منا لان اجسامنا تحتاج الى الراحة كل يـوم. تأخذ بعض الاعضـاء قسطها الكافي من الراحة دون ان نعلم بذلك فالقلب مثلا يعمل مدة سبعين سنة او اكثر وينال راحته بين نبضاته اي نصف الوقت الذي يعمل فيه والحصة التي ينال فيها القلب راحته لا تتعدى كسرا صغيرا من الثانية ومع ذلك تكفي هذه المـدة القصيرة لانعاشه ولولاها لكان يقف حالا عن العمـل. ولهذا نشـعر بالضعف والوهن والتعب عندما يصاب القلب بالخفقان وسرعة النبضات فـوق الحد الطبيعي

وهكذا العضلات والعظام والمفاصل والاعضاء الهضمية والاعصاب يجب ان تنـال قسطها من الراحـة والا انهارت تحت ضغط العمـل وبانهيارها تنهار الحياة باسرها. ان مشكلة العصر الحاضر هي اننا لا نسمح للجسم ان ينال قسطه من الراحة

التمرين الجسدي• ان التمرين الجسدي ضروري للحياة كالراحة غير ان كثيرين منا يكسلون ، فمتى اتيح لهم الركوب ولو الى مسافة قصيرة يقلعون عن المشي• ليست هذه هي الطريق الصحيحة للصحة اذ يجب ان نمرن عضلات الساقين والظهر وسائر عضلات الجسم • فالمشي وتنشق الهواء النقي من اهم مقومات الصحة

ان الاولاد احكم من الكبار من هذا القبيل فانهم اذا اتيح لهم حتى القصير من الوقت يسرعون بعد الطعام الى الركض واللعب ولكننا نحن الكبار نميل الى السمن والكسل ونأكل بقابلية فنمهد بذلك الطريق الى الامراض الناتجة عن الانحطاط كنشاف الشرايين مثلا او تصلبها وهي الامراض التي تذهب بحياة الكثيرين وهم لا يزالون فى منتصف اعمارهم• فاذا اردنا ان نحتفظ بنشاطنا وحيوتنا علينا ان نمرن عضلاتنا

ومفاصلنا. واذا اردنا ان تحتفظ عقولنا بقوتها يجب ان نحفظ عضلاتنا فى حالة جيدة

طعام مناسب. انــه لعلى جانب عظيم من الغرابة ان نــرى سوء التغذية منتشرا كــل الانتشار فى ايامنا هذه حتى بين الاثريــاء فنرى البعض يظهرون كانهم فى صحة جيدة بينما هم مصابون بسوء التغذية وما اكثر الذين ينفقون دراهمهم العزيزة المكتسبة بعرق الجبين فى شراء اطعمة لا قوت حقيقي فيها كالارز المقشور والطحين الابيض والســكر المكرر. لا ينكر ان هذه الاطعمــة هي مصدر طاقــة ونشاط ولكنها تؤدي فى النهاية الى توليد السموم فى الجسم وتجعله فريسة للامراض

المــاء. ان المــاء هو عماد الصحــة لانه يســد حاجات الجسم ويساعد على شفاء الانسجة المتلفة. وهو ضروري لكل خلية فى الجسم

واعظم منظف داخلي وخارجي. يخفف الالم ويخفف الحرارة المرتفعة كما انــه يساعد فى معالجة الحوادث العصبية. ان اكثر من ٧٥٪ من الجسم مــاءولهذا يجب ان نشرب الكثير منه لحفظ صحتنا فى حالــة جيدة وقد اثبتت العلوم الطبية ان المــاء افضل شراب يمكن ان يتناوله الانسان

الثقة بالقوة الالهية. وهذا العلاج هو اهم ما ذكر لان الصحــة والشفاء يأتيان من اللــه. فجــل ما يفعله الاطباء والممرضات انهــم يساعدون على ازالة العقبات من امام الطبيعة لتفعل فعلها فى عمليــة الشفاء ولكنهم هم انفسهم لا يقدرون على اعادة الصحة. لنكون اصحاء ولنحتفظ بصحتنا يجب ان يكون لنا ايمان ثابت وثقة بالقوة الالهية الشافية

يجب ان يضع المريض نفسه تحت ارشاد طبيب حاذق يعرف افضل الطرق للمعالجة وفى الوقت نفسه لا بد له ليكسب الصحة وليحافظ

عليها من ان يساعد نفسه على ذلك بمراعاته القوانين الصحية المذكورة وهي كما اشرنا الهواء النقي ، اشعـــة الشمس ، الراحـــة ، التمرين الجسدي ، طعام مناسب ، ماء صاف وفوق كل شيء ثقة بالقوة الالهية. هذه هي طرق الطبيعة السبعة التي تمكن كـــل فـــرد منا اذا مارسها واستعملها ان يحصل على صحة وسعادة دائمتين

عِشْ بِحِكْمَة
تَعِشْ طَوِيلاً

٤

ان الهرم والشيخوخة حالة يتهرب منها معظمنا دون ان نظهر ذلك وهذا امر طبيعي لان كل ذي حياة متمتع بالصحة الجيدة يرغب ان يعيش اطـول مدة ممكنة. ولمـاذا لا ؟ هـذه هي الغـاية من هـذا الكتاب

انها لحقيقة ثابتة انك تعيش حياة اطول اذا عزمت على ذلـك والامر متوقف عليك بالاكثر وعلى الموقف الذي تتخذه من الحياة . اذا اردت ان تعيش طويلا يجب ان تحفظ بنيتك الجسديـة صحيحـة قوية. يجب عليك ان يكون لك عقل سليم لان الحياة الطويلة ليست امرا تناله صدفة او عرضا انما هو نتيجة لحياة صحية يحياها الفرد او اسلافـه

ليس لكل واحـــد منا ان يتحدر من اسلاف اقويـــاء البنية اذ ان معظمنا قد ورث ضعفات معينة من ابائه واجداده ولا قبل له بردهـــا بل عليه ان يقبلها اولا ثم يسعى فى حياته الى تحسينها او التغلب عليها عن طريق الحياة الصحيحة فحتى لو كان ميراثنا الصحي ضعيفا يمكننا ان نعيش حياة طويلة سعيدة

اثر الوراثة على الصحة

ولنتأمل قليلا فى هذين السؤالين : لمـــاذا يهـــرم البعض قبـــل الاخرين الذين هم من سنهم ؟ وهل يرجع هذا الى عامل وراثي ؟ ان الجواب هو ان للعامل الوراثي تأثيراً الى حد ما ولكن التأثير الاعظم هو للحياة الفعلية التي يحياها الفرد. هل يتنشق الهواء النقي ام الفاسد الملوث ؟ هل يشرب المـــاء الصافي الزلال ام يستعيض عنه بالمشروبات الاخرى المضرة. كيف يهيىء طعامه واين يزرع النباتات التي يأكلهـــا .

ان للتربة التي ينمو فيها النبات الذي يؤكل تأثيراً كبيرا فى طول الحياة او قصرها

وليس هذا فقط لانه لو توفر لنا الطعام المغذي المناسب الغالي الثمن فاننا قد نفسده بالطريقة التي نعده بها او الطريقة التي نأكله بها : اي فى جو من المرح والسرور ام فى جو من التهيج العصبي والنزاع العائلي. ان المهم ليس ما نأكله بل ما يمتصهجسمنا من الطعام فهذا هو الذي يقوينا او يضعفنا

ان الانسان مخلوق غريب عجيب يسعى بكل ما اوتيه من قوة لينقذ حياته فى ساعة الخطر ولكنه يرميها ويطرحها جانبا متى جلس الى مائدة الطعام. قد يكون محظوظا يتحدر من اسلاف اقوياء الابدان ولكن بسبب جهله واهماله يهدم ما ورثه من هؤلاء الاسلاف. فالعبرة ليست فى عدد السنين التي نحياها بل فى الطعام الذى نختاره لانفسنا

لان السنين لا تؤثر فى صحتنا اكثر مما يؤثر فيها الطعام فاذا كان هذا الطعام غير مناسب نفقد نشاطنا حتى ولو كنا فى سن الشباب ونخسر نضارتنا وجمالنا حتى ولو كنا فى ريعـــان الصباه بسبب جهلنا الحياة الصحية ننهض فى الصباح نصف احياء فقط بينما يجب ان نكون ملآنين نشاطا وحيوية بعد راحة ليل كامل

فما هو موقفك من الحياة يا ترى ؟ هل تتمتع بقسطك الكامل فى الحياة ؟ هل ترى انك تقرب من غاياتك واهدافك يوما بعد يوم ؟ او انك من اولئك التعساء الذين يسأمون الحياة ويتضجرون منهـــا ؟ او تدب من فراشك عند الصباح كأنك نصف حي فتقوم بعملك بوهن الى ان يأتي المساء فتأوى الى الفراش ثانية لتقضي ليلة اخرى لا رقاد لك فيها ولا نوم وبالتالي لا راحة ؟ اذا كان الامر كذلك فاعلم ان هنالك امرا خطيرا فى جسمك يجب الانتباه اليه. فقد يكون السبب تشويش فى كيماويات جسمك. قد يكون السبب فى عادات سيئة فى طريقـــة معيشتك يجب ان تغيرها. لا تيأس بل تأكد ان امامك مجالا لاصلاح

الحالة اذا عرفت ان تصلح طرق معيشتك

هل انت تعيش ام تحيا ؟

كثيرون هم الذين يتضجرون ويتذمرون من الحياة فهم يوجدون فقط لا يحيون ، يأكلون ويشربون ويتنفسون ولكنهم لا يجدون لذة فى الحياة ، هؤلاء يحتاجون الى ايقاظ تلك القــوى العجيبة المحيية الكامنة فيهم ، يحتاجون الى طعام تــام متوازن غني بالمعادن الطبيعية والفيتامينات وكل العناصر الاخرى التي تؤلف جزءا من الطعام المعد حسب الطريقة الواجبة ، يحتاجون الى ان ينظروا الى الحيــاة نظرة جديدة عاقلة لانه اذا تجدد العقل اكتسب الجسم كله حلة جديدة من النشاط والحياة

لا شيء يسرع بنا الى الشيخوخة والهرم ويسلبنا نضارتنا وجمالنا مثل اهمالنا القوانين الصحية فاذا اردنا ان نحافظ على حيويتنا وجب علينا ان نختار لانفسنا افضل ما يمكن ان تقدمه لنا الطبيعة. ليست الشيخوخة الباكرة امرا محتما علينا انما نحن نجلبه على انفسنا بانفسنا وبامكاننا ان نتجنبه اذا عشنا حياة صحيحة صحية. فلنبدأ الآن بان نولي الامر هذا الاهتمام اللازم فنغير طرق معيشتنا اذا لم تكن حكيمة وننظر الى الحياة نظرة جديدة

ليس فى الحياة ما يضر اذا كنا نسير فيها حسب افضل واسمى متطلباتها فينفتح امامنا بحر زاخرمن النشاط والطاقة والبهجة والسرور. ان الذي يحيا حقيقة فى الحياة هو ذلك الذي يتحلى بشخصية ايجابية فعالة تتجاوز النفس الى الاخرين. شخصية قد يكون صاحبها مقيدا

جسديا بالعوائق والصعوبات لا بل قد يكون مقعدا ومع ذلك يحول مركزافكاره من نفسه ومشاكله الى مشاكل الاخرين ومتاعبهم ليساعدهم

مصدر السعادة الحقيقية

عقل سليم فى جسم سليم بركة من بركات الحياة• يحكى عن احد الملوك القدماء انه كان اتعس رجل فى العالم•كان له ما يريد من المقتنيات والطعام ولكنه بقي على تعاسته• احضر له أغلى المآكل واشهاها فأصابه سوء الهضم• وفى احد الايام اقترح عليه احد المقربين اليه ان يلبس قميص اسعد رجل فى المملكة مدة ليلة واحدة فقط فيصبح سعيدا • فأخذوا يفتشون عن اسعد رجل الى ان وجدوه طافح الوجه حبورا وذا صحة جيدة فاحضروره الى الملك الذي استغرب ان يجده فقيرا الى درجة انه لم يكن لديه قميص يلبسه • ان السعادة الحقيقية لا تقوم على ما نقتنيه بل على تناغم العقل والجسم معا حين يكون كل واحد منهما فى افضل حالاته

ميني فوتو

هل تراك تنعم بقسطك الكامل من متع الحياة ؟

ان حالة كهذه تنتج عن مراعاة القوانين الصحية. فقد نكون فقراء وفى الوقت نفسه نملك جسما ممتلئا حياة ونشاطا. ليست العبرة فى الاطعمة الغالية الثمن فقد يكون اغلاها اكثرها ضررا انما العبرة ان

نختار منهـا البسيط الملائم وان نعده اعـدادا صحيحا صحياء تبنى اجسامنا مما تمتصه اعضاء الهضم فيها والحكيم هو الذي يأكل ببطء ويمضغ جيدا ويستلذ طعامه لا ان يزدرده بسرعة ثم يعقبه بكثير من المثلجـات والمشروبات التي تلطف الحوامض الهاضمة وتضعف عملها وتؤخر عملية الهضم

ان الاخطاء الغذائية التي نرتكبها ضد المعدة البشرية كثيرة اذ ليس من حيوان يدب او يمشي على الأرض اقل اهتماما من الانسان بما يأكل، انه يليق بنا لا بل يجب علينا ان نولي معدتنا كل اعتناء ورفق لا ان نرهقها ارهاقا، عندما تمتلىء المعدة يجب ان يكون وزن ما تحتويه نحو (٥ بيئت) اي ما يقرب من كيلوين وكثيرا ما تجد نفسها مضطرة للتمدد لتسع اكثر مما تقدر ان تسع مما يحشوها به صاحبها ، ولا تسل عما يحشو به البعض معدهم فهم وان كانوا لا يشربون الكحول فانهم يصنعونه داخل معدهم مما يمزجونه من الطعام ، وانها لحقيقة ان البعض

يسكرون سكرا جزئيا من كحول صنع فى معدهم

والآن لنتتبع اخر وجبة من الطعام تناولتها، ولنفرض انك مضغتها جيدا قبل ان تبلعها، فعندما تصل الى المعدة تمخضها هذه مخضا جيدا ثم تصب عليها حامض الهيدروكلوريك وبعض السوائل الهاضمة الاخرى وتبقى الوجبة فى المعدة مدة تطول او تقصر حسب فعالية كل معدة ولكن عندما تبارح الوجبة المعدة تكون قد هضمت الى حد بعيد فتدخل المعي الصغيراوالدقيق حيث تجرى عمليات كيماوية وفسيولوجية عجيبة فتنصب العصارات الهاضمة من الكبد والغدة الحلوة (البنكرياس)

ومن جدران المعي وهذه العصارات والعمليات الكيماوية ضرورية كلها للهضم الذي لايتم بدونها. ومتى بلغ الطعام هذه الدرجة يصبح فى حالة سائلة يعوم فى مجاري متواصلة من المواد الكيماوية المركبة تركيبا لا يضاهيه اعقد التركيبات الكيماوية التي يقوم بها الانسان

الآلة البشرية العجيبة

يبلغ طول المعي الدقيق نحو ٢٠ قدما دائم الحركة من الهضم وهو عجيب فى تركيبه من اوله الى اخره حتى قدر احدهم ان فى كل انش (اي ٢,٥٤ السنتيمتر) اكثر من مليوني آلة عضلية تعمل بنشاط فى اثناء عملية الهضم. وهنا ليس فقط يهضم الطعـام بل يمتص بشكل سكر (كلوكوز) وحوامض امينو وينتقل الى الكبد حيث يترك الدم ويدخل فى ملايين الملايين من الخلايا الموجودة فيها والتي تحوله الى مـواد ضرورية لبناء الجسم وتقويته

وفى المعي الغليظ القولون تتم عملية الامتصاص وعلى ما يبدو يتوقف على هذا المعي ما اذا كنا نعيش طويلا ام لا اذ انه مركز الامراض المزمنة التي يظهر انها تنتج عن نقص فى التغذية او عن صعوبات الفرد العاطفية. قد يضعف الجسم من جراء سوء التغذية اوالعدوى الجرثومية فيكسل المعي الغليظ ويعجز عن القيام بوظيفته وهنا يرتكب كثيرون خطأ عظيما خطرا وهو انهم عوضا عن ان يعيدوا النظر فى برنامج حياتهم للتأكد مما اذا كانوا يتبعون القوانين الصحية يسرعون الى استعمال ملين او مسهل قوي فيزيدون بذلك المعي الغليظ ضعفا على ضعف. ان افضل ما يمكن ان يعمله الانسان اذا اصيب بالامساك او القبض هو ان يدرس القوانين الصحية ويختار الاطعمة الصحيحة المناسبة ولا يتعرض للمعي الغليظ بقليل او كثير

لضمان حياة اطول واسعد

تذكر دائما ان طعامك يتحكم فى حياتك•وما تتناوله من الغذاء يؤثر الى حـــد بعيد فى اولادك ايضا من الوجهتين الوراثية والقـــدوة التي تضعها امامهم فيتبعونها• وفى ما يأتي بعض الملاحظات والنصائـــح التي تساعد الفرد على الحصول على حياة اطول واسعد :

لا تحمل معدتك فوق طاقتها فى اي وقت من الاوقات• وفى نفس الوقت ابتعد عن الاطعمة المكررة المصفاة كالطحين الابيض والسكر الابيض والارز المقشور المصقول وغير ذلك من المواد التي لا تقوي الجسم لا بـــل تضعفه وتتركه فريســـة الامراض• ومن الضروري ان تجتنب تناول الطعام فى اوقات غير منتظمة ، وعند تناول الطعام ابتعد عن كل توتر اعصاب وقلق وهم لان ذلك يزيد ارتفاع ضغط الدم ويمنع الجسم غالبا من امتصاص العناصر المغذية فى الطعام• هذا وعليك ان لا تستعمل المـــواد القلوية مثـــل كربونات الصودا ما امكن لان حامض الهيدروكلوريك ضروري لعملية الهضم وفوق ذلـــك يقي الجســـم من

الجراثيم التي قد نبتلعها مع الطعام. واذا شعرت بحموضة فى معدتك فغير نوع طعامك وطريقة معيشتك

تجنب كل المنبهات لانها ليست ضرورية ، ففي الحياة نفسها ما يكفي من المنبهات. تلطف بجهازك العصبي ولا تلهبه بالمنبهات. تعود الراحة واحرص فيما تتناوله من طعام على ان لا تتعرض للمعي الغليظ بشيء بل اعطه الطعام المناسب وهو يدير نفسه بنفسه الا اذا كنت قد ارهقته واضعفته فى الماضي. وحتى فى هذه الحالة يمكنك ان تحسن الوضع اذا حسنت طعامك وموقفك من الحياة

ان برنامجا للحياة كهذا يساعدنا على بناء مناعة قوية ضد الامراض

وعلى ان نعيش حياة اطول وان نقوم باعمال اعظم فى الحياة• وفــوق
كل هــذا يجب ان ننعم براحة العقل والجسم لان الراحة او النــوم
ضروريان للجسم كالطعام• لا تحمل مشاكلك معك الى فراشك بل الق
احمالك على الله وسلم له نفسك واتكل عليه فترتاح بحضوره وتجد
السلام والفرح والرضى وتحيا حياة فضلى ذات قيمة وفائدة

سِيمَاهُمْ عَلَى وُجُوهِهِم

٥

تنعكس دلائل الصحة والسعادة على وجوه اصحابها ، كما تنعكس علامات المرض على وجوه منحرفي الصحة. فالوجه مرآة النفس وهو يعبر خير تعبير عما تشعر به النفس من هناء وسلامة او شقاء ومرض

كان النهار حارا والمستشفى ملآن بالمرضى الذين تتجاوب اصداء أناتهم وتأوهاتهم فى ارجائه ــ هذا يقلب على فراش الالم وذلك يشخص بعينيه الى المستقبل واليأس باد على وجهه. وبغتة دخل احدى القاعات شاب ممتلىء الجسم يطفح وجهه بشرا ولكنه كان مقعدا يجول من مكان الى مكان وهو فى كرسيه يحركه بنفسه. كان ذلك الشاب طبيبا أتى لزيارة مرضاه

كان يتدفق حيوية ونشاطا حتى ان الناظر اليه لا ينتبه الى الكرسي بل يؤخذ بالنور الذي كان يشع من وجهه ، وما كاد يدخل قاعات المرضى حتى وقفت الأنّات والتأوهات وكأن املا جديدا قد اشرق فى حياة هؤلاء المرضى وهذا الطبيب الشاب الذي تغلب فى شبابه على شلل الاطفال رغم بقاء آثاره فيه قد تمكن ليس فقط من احياء الامل فى نفسه بل بعث الامل فى حياة الاخرين واي مريض لا ينسى همومه عندما يفكر بما قاساه هذا الطبيب الشاب الذي لم يجد اليأس الى قلبه سبيلا

الايمان يدفعك للانتصار

كان سبب انتصاره ايمانه القوي بالمستقبل فلا ينجح الا صاحب العزيمة والامل ، وما اصدق الكلمات القديمة القائلة « كما يشعر الانسان فى نفسه هكذا هو » ان الامل فى المستقبل لا يغير الحياة فقط بل يغير ملامح الوجه وينشر عليه جمالا محبوبا ، وينشط الجلد ويكسبه لونا صحيا كما انه ينظم عمل الغدد الصماء ويقوي جهاز الهضم وامتصاص الطعام

كثيرون يلومون معدتهم اذا شحب لونهم وتغضن وجههم واللوم حقيقة لا يقع على المعدة المسكينة بل يقع على العقل لان بامكان الطبيب ان ينزع القسم المريض من المعدة او اي عضو آخر ولكنه لا يقدر ان يفيد مريضا ما الا اذا كان ذلك المريض ذا ثقة وايمان بحسن النتيجة. وفى معالجة اي مرض خطير نجد ان الموقف الذي تتخذه هو القسم الاهم فى

العلاج. وتظهر علامات الامل والايمان على الوجه فتكسبه جمالا لا يقوم على تناسب الاعضاء وتناسقها بل جمالا يرتكز على جمال الاخلاق وقوة الايمان. والفرق شاسع بين هذين النوعين من الجمال

لقد قيل «وجهك ثروتك» وهذا قول يصدق من عدة وجوه فليس فى الجسم البشري جزء ينظر اليه النقاد والمتفرسون اكثر من الوجه وليس فى الجسم البشري جزء يظهر ضعفاتنا وينم عن افكارنا كالوجه. فعلى الوجه ترتسم علامات الالم والحزن والفرح والانبساط. ينظر الطبيب

الى الجلد فيعرف حالا الكثير عن طعام صاحبه وحالة صحته او اذا كان صاحب الجلد يحيا حياة صحية ام لا تظهر على بعض الوجوه علامات الكلال والتعب المزمن • وعلى البعض الاخر تظهر علامات معدة مقروحة او امعـــاء مشوشة وعلى البعض الثالث تظهـــر علامات الهم والقلق ، بعض الوجوه تشوهها الحبوب والبثور والعاهات الجلدية الاخرى التي يمكن تجنبها عن طريق الطعام وعادات افضل فى الحياة• عاهات جلدية مسببة عن عدم الانتظام فى عمل الغدد ويتناول تأثيرها ليس الجلد فقط بل الاجزاء الاخرى فى الجسم وهي مشكلة خطيرة فى السنوات الاولى من الحياة• ان الطعام وحده لا يحل المشكلة فمن اراد ان يكون جلده صحيا عليه ان يغير طرق معيشته

تجنب بعض الاطعمة

هنالك بعض الاطعمة التي يجب انْ يتجنبها من كان يصاب عادة

بالدمامل والبثور وهي الشوكولاتة والسكاكر والحلويات والمقليات والمعجنات والكعك. عليه ان يتناول الاطعمة البسيطة مع كثير من الخضار والفواكه الطازجة. كما انه عليه ان يمتنع عن اكل اي شيء بين وجبات الطعام وعليه ان يأخذ قسطا كافيا من الراحة ويعتدل في طعامه فانه بذلك يتخلص من آفاته الجلدية وتتحسن هيئة وجهه. اننا لا نقدر ان نبدل ما كسبناه بالوراثة ولكن نقدر ان نحسن ما ورثناه بان نغير طباعنا الى الاحسن وان نتبع طرقاً صحية في الحياة فتتحسن حالة جلدنا

وبشرة وجهنا ونكتسب سيماء تشع منها انوار الامل والسعادة والبشاشة وهذا هو الجمال الحقيقي

يحكى عن فتاة صغيرة عاشت منذ آلاف السنين فى بلاد اليونان وكانت تنتمي الى مدينة عدوة لمدينة اخرى وكانت الحرب سجالا بين المدينتين مدة طويلة من الزمن واخيرا تغلبت احدى المدينتين على الاخرى واخذت تلك الفتاة اسيرة وانتهى بها الامر الى اثينا عاصمة اليونان تلك المدينة الزاهرة العامرة لتباع فيها عبدة لاحد الاغنياء

انقطع امل تلك الفتاة بمشاهدة اهلها واقاربها ومدينتها ثانية وتيقنت انها اصبحت بائسة تقاسي حياة صعبة، اجل بلغ بعض الاسرى مراكز النفوذ والشرف لدى رؤسائهم ولكن السواد الاعظم منهم يعاملون معاملة قاسية وحشية

واخيرا اقتيدت الفتاة الى بيت احد الاغنياء ووضعت تحت عناية

عبدة لتلقنها كيف تخدم سيدتها اليونانية. اسودت الحياة فى نظر تلك الفتاة التي لم تطق صبرا على الحالة التي كانت فيها فهربت عدة مرات ولكن كانت تفشل كل مرة وتعاد الى اسرها. واخيرا صممت على الهرب مهما كلف الامر فابتعدت عن بيت سيدتها مسافة اطول هذه المرة واذ هي تسير فى الطريق ادركها التعب والجوع فلم تعلم ماذا تفعل فمالت الى روضة عامة واستلقت تحت شجرة صغيرة ونامت فلما استفاقت منتعشة قليلا نظرت فوجدت تمثال سيدة ذا وجه جميل مصنوع من الرخام الابيض فاخذت تتفرس فيه متمنية لو كانت جميلة مثل ذلك التمثال ولكن انى لها ذلك البياض الناصع وذلك الجمال الاخاذ الممثل فى الرخام والمنحوت بازميل اشهر فناني اليونان. واخذت تقابل بذلك التمثال شعرها الاشعث وثيابها البالية الرثة ووجهها القذر وكلما تفرست فى ذلك التمثال ازداد بؤسها وحزنها

سحر الابتسامة

واذ هي فى تلك الحالة شعرت بفكر جديد يطرق باب عقلها فقالت لماذا لا اكون فى المستقبل جميلة مثل هذا التمثال ودرجت الى نبع قريب فغسلت وجهها ورتبت شعرها ورأت صورتها منعكسة فى الماء فابتسمت فاكسبتهاابتسامتها جمالا لم تره على وجهها قط فقالت اقدر ان اكون جميلة ثم قفلت راجعة الى بيت سيدتها والابتسامة تعلو شفتيها ولما دخلت البيت زادت من ترتيب شعرها واستبدلت بثيابها القذرة ثيابا نظيفة

وبدت لها الحياة مختلفة عما كانت قبلا وصممت على تعلم لغة سيدتها فاتقنتهـا واخذت تعمل باخـلاص حتى حـازت رضى سـيدة البيت واحترامها. وكانت احيانا بعد انهاء عملها تخرج الى الروضة العامة لتسرح طرفها فى ذلك التمثال الجميل بجانب الينبوع الصافي

ان الثقافة والتهذيب ليسا ملك امة واحدة او شعب واحد بل كل بشر سوي يحتوي فى داخله على امكانيات عجيبة للتقدم والرقي فكل ما يحتاج اليه ليس سـوى الرغبة فى التغير الى الاحسن. فبالتهذيب والثقافة يتغير وجه البربري المتوحش الى وجه يشع عطفا ورقة وحنانا . فقد نكون مقعدين لا نفارق الكرسي او فراش الالم ، قد تعوج مفاصلنا وتلتوي بالمرض ، قد نرزح تحت احمال ثقيلة من تأنيب الضمير والهم ولكن مع كل هذه يمكننا ان نزيل كل تلك المصائب اذا تعلمنا كيف نعيش بعاهاتنا وبالعوائق التي تحل بنا فنتغلب على الفشل. ان القلب الفرحان القانع يكسب وجه صاحبه جمالا لا تكسبه اياه كل مساحيق التجميل فى العالم. القلب الفرحان يجعل الوجه الفرح جميلا

القسم الثاني

كيف تضمين سلامة مولودك

إنكِ بانتظار مولود

٦

من اهم الاحداث واروعها فى اية عائلة كانت ولادة الطفل وظهور

حياة جديدة تضاف الى الاسرة. واذا كنت فى شك مما اقوله لاحظ وجوه المنتظرين والمنتظرات خارج مستشفيات التوليد او فى قاعات الانتظار والفرح الذي يستولي على الاهل والاقرباء عند البشارة بقدوم الطفل وسلامة الام. وبالرغم من ان الالوف ومئات الالوف من الاطفال يولدون فى العالم كل ساعة ، وبالرغم من تعدد الاولاد فى الاسرة فان قدوم طفل جديد اليها يعد حدثا مهما مثيرا للفرح والحبور

واذا جردنا الحديث من الشعور والعواطف ونظرنا اليه من الوجهة العلمية نجد ان ولادة الطفل هي فى الحقيقة عجيبة تقصر عنها اعظم العجائب التي يأتي بها العلم. ان نمو الجسم البشري منذ تكوينه الى

تكامله امر يدعو الى العجب ولا يفوقه روعة حدث ما من الاحداث حتى اكتشاف الذرة وتشعب انقسامها وانشطارها

ان الجسم البشري متشعب التراكيب متشابكه الى حد لا تجد له مثيلا فى الكائنات الحية او الجامدة فانه يقوم ببعض وظائفه وهو فى الرحم ثم عند الولادة يقوم بها جميعها متدرجا من البسيط الى الاصعب حتى انه عند نضوجه يأتي بالعجائب ويسيطر على النواميس الطبيعية • اجل يولد كثير من الحيوانات واجسامها كاملة عند الولادة وبعضها يكون اكثر نضوجا من الانسان فى ذلك الحين ولكن الانسان هو حقيقة تاج المخلوقات واعظمها لانه هو الوحيد الذي يتمتع بدماغ ينمو الى ان يتمكن من سبر غور الطبيعة والتحكم فيها الى حد بعيد ومن استخدام معارفه لخدمة بني جنسه

مدة الحمل (الحبل)

مدة الحمل هي نحو ٢٨٠ يوما. ويمكن اعتماد الطريقتين التاليتين لمعرفة الموعد التقريبي لولادة الطفل :

الطريقة الاولى : احسبي تسعة اشهر شمسية منذ اليوم الاول الذي بدأ فيه اخر طمث (العادة الشهرية عند النساء) ثم أضيفي الى ذلك سبعة ايام. فمثلا اذا كان آخر طمث قد بدأ فى ١ كانون الثاني (يناير) يكون الموعد التقريبي لولادة الطفل هو ٨ تشرين الاول (اكتوبر)

الطريقة الثانية : وهي سهلة ، وذلك بان تعدي ٢٨٠ يوما ، مبتدئة من أول يوم حدث فيه آخر طمث. ولا يمكن الجزم بان الطفل سيولد فى اليوم المحدد تماما ، فقد تحدث الولادة اسبوعين قبل هذا الموعد او بعده

ابحثي فى الرسم على الصفحة المقابلة عن اول يوم حدث فيه آخر طمث ، يكون الرقم الذي تحته مباشرة هو الموعد التقريبي لولادة الطفل

	٣١	٣٠	٢٩	٢٨	٢٧	٢٦	٢٥	٢٤	٢٣	٢٢	٢١	٢٠	١٩	١٨	١٧	١٦	١٥
تشرين الثاني - نوفمبر	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	٣١	٣٠	٢٩	٢٨	٢٧	٢٦	٢٥	٢٤	٢٣	٢٢
				٢٨	٢٧	٢٦	٢٥	٢٤	٢٣	٢٢	٢١	٢٠	١٩	١٨	١٧	١٦	١٥
كانون الأول - ديسمبر				٥	٤	٣	٢	١	٣٠	٢٩	٢٨	٢٧	٢٦	٢٥	٢٤	٢٣	٢١
	٣١	٣٠	٢٩	٢٨	٢٧	٢٦	٢٥	٢٤	٢٣	٢٢	٢١	٢٠	١٩	١٨	١٧	١٦	١٥
كانون الثاني - يناير	٥	٤	٣	٢	١	٣١	٣٠	٢٩	٢٨	٢٧	٢٦	٢٥	٢٤	٢٣	٢٢	٢١	٢٠
		٣٠	٢٩	٢٨	٢٧	٢٦	٢٥	٢٤	٢٣	٢٢	٢١	٢٠	١٩	١٨	١٧	١٦	١٥
شباط - فبراير		٤	٣	٢	١	٣١	٣٠	٢٩	٢٨	٢٧	٢٦	٢٥	٢٤	٢٣	٢٢	٢١	٢٠
	٣١	٣٠	٢٩	٢٨	٢٧	٢٦	٢٥	٢٤	٢٣	٢٢	٢١	٢٠	١٩	١٨	١٧	١٦	١٥
آذار - مارس	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	٢٨	٢٧	٢٦	٢٥	٢٤	٢٣	٢٢	٢١	٢٠	١٩
		٣٠	٢٩	٢٨	٢٧	٢٦	٢٥	٢٤	٢٣	٢٢	٢١	٢٠	١٩	١٨	١٧	١٦	١٥
نيسان - ابريل		٦	٥	٤	٣	٢	١	٣١	٣٠	٢٩	٢٨	٢٧	٢٦	٢٥	٢٤	٢٣	٢١
	٣١	٣٠	٢٩	٢٨	٢٧	٢٦	٢٥	٢٤	٢٣	٢٢	٢١	٢٠	١٩	١٨	١٧	١٦	١٥
أيار - مايو	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	٣٠	٢٩	٢٨	٢٧	٢٦	٢٥	٢٤	٢٣	٢٢	٢١
	٣١	٣٠	٢٩	٢٨	٢٧	٢٦	٢٥	٢٤	٢٣	٢٢	٢١	٢٠	١٩	١٨	١٧	١٦	١٥
حزيران - يونيو	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	٣١	٣٠	٢٩	٢٨	٢٧	٢٦	٢٥	٢٤	٢٣	٢١
		٣٠	٢٩	٢٨	٢٧	٢٦	٢٥	٢٤	٢٣	٢٢	٢١	٢٠	١٩	١٨	١٧	١٦	١٥
تموز - يوليو		٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	٣٠	٢٩	٢٨	٢٧	٢٦	٢٥	٢٤	٢٣	٢١
	٣١	٣٠	٢٩	٢٨	٢٧	٢٦	٢٥	٢٤	٢٣	٢٢	٢١	٢٠	١٩	١٨	١٧	١٦	١٥
آب - أغسطس	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	٣١	٣٠	٢٩	٢٨	٢٧	٢٦	٢٥	٢٤	٢٣	٢١
		٣٠	٢٩	٢٨	٢٧	٢٦	٢٥	٢٤	٢٣	٢٢	٢١	٢٠	١٩	١٨	١٧	١٦	١٥
أيلول - سبتمبر		٦	٥	٤	٣	٢	١	٣١	٣٠	٢٩	٢٨	٢٧	٢٦	٢٥	٢٤	٢٣	٢١
	٣١	٣٠	٢٩	٢٨	٢٧	٢٦	٢٥	٢٤	٢٣	٢٢	٢١	٢٠	١٩	١٨	١٧	١٦	١٥
تشرين الأول - اكتوبر	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	٣٠	٢٩	٢٨	٢٧	٢٦	٢٥	٢٤	٢٣	٢٢	٢١

كانون الثاني - يناير	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤
تشرين الأول - اكتوبر	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤	١٥	١٦	١٧	١٨	١٩	٢٠	٢١
شباط - فبراير	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤
تشرين الثاني - نوفمبر	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤	١٥	١٦	١٧	١٨	١٩	٢٠	٢١
آذار - مارس	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤
كانون الأول - ديسمبر	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤	١٥	١٦	١٧	١٨	١٩
نيسان - ابريل	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤
كانون الثاني - يناير	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤	١٥	١٦	١٧	١٨	١٩
أيار - مايو	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤
شباط - فبراير	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤	١٥	١٦	١٧	١٨
حزيران - يونيو	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤
آذار - مارس	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤	١٥	١٦	١٧	١٨	١٩	٢٠	٢١
تموز - يوليو	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤
نيسان - ابريل	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤	١٥	١٦	١٧	١٨	١٩	٢٠
آب - أغسطس	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤
أيار - مايو	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤	١٥	١٦	١٧	١٨	١٩	٢٠	٢١
أيلول - سبتمبر	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤
حزيران - يونيو	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤	١٥	١٦	١٧	١٨	١٩	٢٠	٢١
تشرين الأول - اكتوبر	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤
تموز - يوليو	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤	١٥	١٦	١٧	١٨	١٩	٢٠	٢١
تشرين الثاني - نوفمبر	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤
آب - أغسطس	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤	١٥	١٦	١٧	١٨	١٩	٢٠	٢١
كانون الأول - ديسمبر	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤
أيلول - سبتمبر	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤	١٥	١٦	١٧	١٨	١٩	٢٠

قصة الولادة

تبدأ قصة الولادة ـ ذلك الحدث العجيب ـ داخل جسم الام وهناك فى ذلك الظلام تخرج من المبيض هنة صغيرة جدا تكاد لا ترى بالعين المجردة وهذه الهنة او البويضة البشرية على صغرها هي خلية من اكبر الخلايا واعظمها فى جسم الام، تظهر فى محيط رطب دافىء واذا قيض لها ان تتلقح كانت بداية بشرية والا فانها تتجعد وتذبل وتختفي

وتتكرر هذه القصة كل شهر اذ تظهر البيضة فى جيب صغيرة من البيوض داخل المبيض ومتى حان دورها وتم استعدادها تخرج من مكمنها الى خارج المبيض منتظرة ان تتلقح ، والادوار هذه التي تمر

فيها البيضة تسمى « التبويض

ان البيضة البشرية على صغرها اكبر من الحيوان المنوي (سبرم) فى الذكر حيث ان ٨٥،٠٠٠ حيوان منوي يعادل فى الحجم بيضة واحدة ولكن بالرغم من ذلك فان حيوانا واحدا (سبرم) يكفي لتلقيح البيضة. ولكي يتم التلقيح يجب ان تتلامس البيضة والحيوان المنوي فى الوقت المناسب والا لا يحدث التلقيح ، فضلا عن انه ليس من السهل على هذا الحيوان الصغير ان يجاهد للوصول الى البيضة

يتكون هذا الحيوان من رأس هو النواة وفيه العناصر المهمة ومن ذيل يتحرك الى هذه الجهة وتلك دافعا الرأس الى الامام فى طريقه للالتقاء بالبيضة وينافسه فى طريقه هذه ملايين الحيوانات الاخرى من نوعه فى وجه مجرى قوي بالنسبة اليها يجري من قناة فلوبيوس الى الرحم ثم الى عنق الرحم ولهذا لا يكمل السير الا قليل من هذه الحيوانات التي تبلغ البيضة واول حيوان يلامسها ينفذ رأسه من خلال حائطها ويتحد بما فى داخلها حاملا اليها كل عوامل الوراثة من الأب .

وبطريقة كيمائية او كهربائية لا نعرفها الى الآن تقفل ابواب البيضة فى

وجه كـل الحيوانات الاخرى. وبهذا الاتحـاد بين الحيوان المنوي والبيضة تتم عملية التلقيح وبداية حياة بشرية جديدة

ومن يعلم ما يخبئه المستقبل لهذه النطفة او الخلية الصغيرة التي لا تراها العين لصغرها. فى غضون تسعة اشهر تنمو تدريجا الى ان تصبح طفلا حيا يبلغ حجمه ١٥ بليون مرة اكبر من حجمه حين التلقيح. ان ما يميز شخصية هذا الطفل عند بلوغه سن الرشد بما فى ذلك هيئته ولون شعره وعينيه وتركيب بشرته وحتى هيئة اظافره يتقرر منذ الدقيقة

الاولى عند التلقيح وهذه هي بداية حياة بشرية

الفترة المهمة قبل الولادة

عند التلقيح تبدأ الفترة المهمة فى حياة الطفل ونموه. لقد كان خلية واحدة فتنقسم الى خليتين ثم تنقسم الخليتان الى اربع ثم ثمان ثم ست عشرة ثم اثنتين وثلاثين واربع وستين وهلم جرا بترتيب ونظام ، الا فى حوادث نادرة يختل الانقسام فتنشأ التوائم المتشابهة تشابها كليا

واذا ساء النمو فى الادوار الاخيرة من حياة الجنين تظهر حوادث الشفة المشقوقة او سقف الفم المشقوق او سوء الوضع فى الاعضاء او الاطراف الهزيلة غير النامية او القلوب المعطوبة والغير الكاملة او التشوه الخلقي على انواعه. وقد كان الاقدمون ينسبون هذه الحوادث والمشاهد الى الآلهة اعتقادا منهم انّ الطبيعة القاسية تهزأ بهم واما الان فاننا نأخذ من هذه الحوادث موقفا اخر انها دقيقة جدا ومتشعبة حتى اننا لا نلوم الطبيعة عليها وعلى اخطائها احيانا لا بل نعجب من الطبيعة

وتثني على دقتها ونجاحها فى خلق حي عجيب كالانسان من مواد بسيطة يكاد لا يرجى منها شيء

ولنلاحظ الان سفرة هذا العنقود الصغير من الخلايا فى طريقه الى الرحـــم بعد التلقيح مسافـــة ستة سنتيمترات او ثمانية، تستغرق

السفرة بضعة ايام او ربما اسبوعا، وفى هذه الاثناء تعد الطبيعة مقرا ناعما كثيفا داخل الرحم حيث يستقر هذا العنقود من الخلايا ، وتدعى الان الجنين ، ويأخذه بيتا له، ويشـــعر الجنين بالجوع فيحلل بعض الانسجة فى رحم الام ويقتات عليها، وفى هذا الوقت يكون صغيرا جدا يظهر تحت اقوى المجاهر (جمع مجهر وهو الميكروسكوب) ككيش

توت فى وسطه نقطة سائل نقي، وحتى فى هذا الدور يظهر لنا المجهر امورا ممتعة فان كل خلية تنمو الى خلايا اخرى فى عالم مظلم من الماء وسط الرحم

تكوين الاغشية

وحالا تأخذ التغييرات المدهشة بالحدوث وتتكاثر الخلايا بسرعة كما تظهر بعض الاغشية اللطيفة عائمة فى الماء ولكنها فى عومها هذا تؤلف شكلا محددا وتصبح هذه النقطة من الماء حقيقة ماء الحياة وفيها تسير الشحنات الكهربائية من خلية الى اخرى مسببة المليارات والمليارات من التفاعلات الكيمائية داخل الخلايا الحية ، تلك التفاعلات التي لم تكن لتحدث لولا هذه الشحنات، والماء يحيط بهذه الخلايا التي تسبح فيه بكل حرية

وتدريجا يصبح سطح الخلية جدارا او حاجزا يفصل بين الماء خارج الخلية وبين الماء داخلها كما انه يصبح الوسيلة للمواصلات بين الحي داخل الخلية وبين غير الحي خارجها وبعبارة اخرى يصبح كالغربال ، اذا صح التشبيه ، فيه ثقوب صغيرة جدا تسمح لبعض المواد

النافعة بالدخول بسهولة وتمنع من الدخول المواد الاخرى•وبذلك تغدو الخلية وحدة حياة فيها القدرة على اختيار ما تريده ورفض ما لا تريده وقوة الاختيار هذه تستمر مدى الحياة

ومثلا على ذلك فان الكليتين فى هذه الحالة تعملان فى تصفية الدم

من السموم التي فيه وكـــل مصفاة فى الكلية تعمـــل فى الوقت نفسه بامتصاص المواد التي قد يحتاج اليها الجسم • وخلايا المصران او المعي الصغير تكون فى هذا الوقت مشغولة بالتقاط المواد فى القناة الهضميه وارسالها الى الكبد حيث تبنى هذه المـــواد الى مواد اخـــرى تساعد

الجسم على البقاء سليما • وهل بعد هذا تتعجب من ان العلماء يعتبرون الجسم البشري اعظم عجيبة فى الكون ؟

والان لنعد الى ذلك الطفل الصغير النامي وهو فى ادواره الاولى• فبعض الاغشية التي ذكرناها ينطوي الى الداخل بينما الاغشية الاخرى تبقى فى الخارج وفى هذا الدور اي عند تطور الاغشية على هذه الطريقة ينقسم الجنين الى قسمين القسم الاول الخارجي وتتطور خلاياه لتصبح خلايا الجلد•والقسم الثاني الداخلي تتطور خلاياه الى الجهاز الهضمي ، ويصبح القسمان اللذان كانا متشابهين منفصلين تماما من حيث الوضع والوظيفة فلكل منهما وظيفته الخاصة به والتي تختلف عن وظيفة الاخر

وكذلك يظهر نـوع ثالث من الخـلايا الآن وينمو تحت سطح الطبقة الخارجية لتكون الجهاز العضلي العظيم ، وبينما يحدث هـذا فوق سطح الطبقة الخارجية تظهر تجعدات وثنيات صغيرة تتجه نحو الداخل وتكوّن ثلاثة تجاويف وينشأ فى التجويف الثالث منها انبوب• والخبير الخبير فقط يقـدر ان يقول ان هذا هو الدمـاغ ومن هذا

الانبوب يتكون فى المستقبل الحبل الشوكي العجيب واصلا كل انحاء الجسم الواحد بالاخـر بشبكة من المواصلات تدعى الاعصاب التي تعمل بارشاد ذلك العضو العظيم العجيب وهو الدماغ

لا مكان للصدف والاتفاق

يسير كل شيء حسب النظام والخطة المرسومة فتنشأ الاعضاء والانسجة قبل الحاجة اليها بزمن ولا مكان للصدفة والاتفاق ومتى

دعت الحاجة يكون العضو فى مكانه وفى وضعية تؤهله للعمل الذي

يستمر فيه طول حياة الفرد. وقد يعمل بعض الانسجة مرة واحدة فى الحياة ثم ينقطع عن العمل ولكنه يوجد كأن الحاجة اليه ستستمر. ومن هذه الانسجة عضلة صغيرة تنمو حول شريان يسميه الاطباء « دكتوس ارتيريوسس » وهي شريان يصل بين الشريان الرئوي والشريان الابهر فى الجنين ووظيفة هذه العضلة هي ان تغلق هذه القناة اغلاقا تاما فورا بعد الولادة . وهذا الشريان الذي كان ضروريا قبل الولادة لم تبق حاجة اليه بعدها لان الدم بعد الولادة يجري وسط القلب عن طريق اخرى اذا كان الطفل ينمو نموا طبيعيا. وبالرغم من ذلك فان هذه العضلة تقبع جالسة الى ان يطلب اليها ان تقوم بوظيفتها

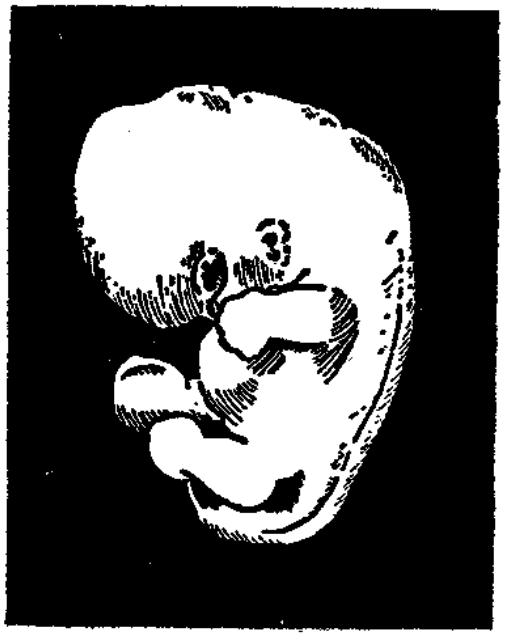
وفى بعض الاطفال لا يغلق هذا الشريان اغلاقا تاما فيسبب نوعا من امراض القلب تنشأ مع الولادة ، وهذه الحالات نادرة جدا لان العضلة المذكورة تقوم بعملها خير قيام فى اكثر الاحيان فتسد القناة جيدا بعد الولادة لعدم الحاجة اليها ولتبقى مسدودة كل الحياة. ثم تتقلص

تدريجيا وتختفي

تستمر عملية النمو العجيبة وتمتد الاعصاب الى الانسجة والاعضاء قبل الحاجة اليها بزمن طويل ثم تلتحم انسجة قوية فى غضروف وهـذا الغضروف يصير عظما استعدادا لمد طبقة فوقه من العضلات القوية • وتكون الرئتان اولا غدتين جامدتين ويكون تركيبهما بحيث تتمددان عندما يتنفس الطفل لاول مرة

واما الجهاز الذي يولد الصوت والكلام فلا يقـل عن الاعضاء الاخرى دقة واتقانا يدعوان الى العجب والدهشة فالحنجرة عند الولادة تكون جاهزة لكي يستعملها الطفـل ساعـة يولد فيصرخ عند الالم والجوع وعند الفرح يضحك ويناغي• فى الجنين لا يترك النمو شيئا

انكِ بانتظار مولود



نمو الجنين فى مختلف مراحله حتى يبرز الى الوجود طفلا سويا. وقد أوردنا المراحل المبكرة مكبرة فى الصورة

ولا ينساه اذ تظهر فى الجسم عقد قبيحة غريبة الشكل وكأن ليس منها فائدة فتكبر وتطول حتى تصبح ذراعين ويدين ورجلين وساقين ،

وهي ركن هام جدا من اركان الجسم لا يقدر على الحياة الفعالة المفيدة دونها • وكذلك الاذنان والانف واللسان التي تظهر غير ذات فائدة فى ظلام الرحم المشبع بالمـاء انما تكون كلها جاهزة للاستعمال عندما يرى الطفل نور الشمس واصوات التغريد والضوضاء ولغـة الام والاب والناس حوله• لا شيء يترك للصدف بل كل شيء يكون متقن الصنع جاهزا للعمل

نمو العين

تأمل العين ، ذلك، العضو العجيب وتلك العدسة الحية التي نرى بواسطتها ما يجري حولنا• فالعين تساعدنا على كسب انطباعات عدة فى الحياة والعالم لا تعادلها او تضاهيها كل الانطباعات التي نأخذها عن طريق الحواس الاخرى مجتمعة معا• ان العين جهاز لا يصور لنا فقط

ما حولنا من مناظر بل يسمح بواسطة قزحية العين للمقدار الكافي المطلوب من النور ان يدخل ليجعل البصر جليا كما انه يكيف نفسه لكي يمكن بؤرة النور ان تقع على المكان المخصص للرؤية فتظهر المرئيات بصورها الواضحة. وصانعو النظارات يحاولون الان ان يقلدوا العين فى ذلك . فمن اي شيء يتركب هذا العضو العجيب ؟ امن المعدن او الزجاج او المعجونات ؟ كلا بل من قليل من البروتين والملح والماء . وهذه الخلايا الصغيرة التي تعمل فى الخفاء والظلام والماء فى الرحم لا تصنع عينا واحدة بل عينين تقومان بوظيفتهما بدقة واتقان حتى ان الدماغ يعتمد عليهما فى تمييز الصور والمرئيات وبهما نرى الوان قوس قزح الجميلة

وقد بدأ الجنين ببناء العينين عندما كان لا يزال حجمه جزءا من الف جزء من حجم مقلة العين او كرتها عند الولادة . واذا كنت تفتش عن عجائب علمية تأمل نمو الطفل من الخلية الواحدة الى الجنين ثم اليه عند الولادة. يكون اولا كتلة لا شكل لها ولا جمال ولكن يبدو عند الولادة آية فى جمال تناسب الاعضاء باظافر جميلة فى اطراف اصابعه. وشفاه متوردة ودماغ لا يمضي عليه بضع سنوات حتى يتمكن

من فهم بعض اسرار هذا الكون

كيف يتغذى الجنين البشري

ان الطفل البشري يختلف كل الاختلاف عن المخلوقات الاخرى

التي تحيط به فى العالم فالطيور مثلا والزحافات والحشرات تنشأ فى بيضة اكبر من الجنين وتأكل مما فى داخل البيضة بينما الجنين البشري يعتمد على الام فى طعامه ووقايته وملجئه ويتم كل ذلك بواسطة المشيمة او «الخلاص» التي لا يبقى لها فائدة بعد ولادة الطفل فتخرج من الرحم معه• وهي مؤلفة من الاغشية المتجعدة الرخوة الناعمة كالاسفنجة ولها شكل كشكل الفطيرة• وتتصل بالطفل بحبل يدعى حبل السرة وبعد

ان يولد الطفل يربط هذا الحبل ويقطع وتطرح المشيمة لانها قد اكملت وظيفتها. وبعد مدة تجف عقدة السرة ويسقط ما بقي من الحبل ولا يبقى الا تجويف صغير يعرف بالسرة وهو فى اسفل بطن الطفل من الخارج

وهذه المشيمة او الخلاص عضو عجيب ففي ادوار نموها الاولى تمد اصولا صغيرة الى بطانة الرحم فيها الكثير من الاوعية الدموية ومع ان هذه الاوعية اي اوعية الجنين واوعية الام لا اتصال مباشر بينهـا ولا ينتقـل الدم بواسطتها من الام الى الجنين فالاغشية التي تفصـل بينها رقيقـة الى درجـة ان المـواد الغذائيـة والاوكسجين والمـواد المفرزة ترشح من الواحدة الى الاخرى وبذلك يتناول الطفل طعامه واوكسجينه من المجرى الدموي فى الام وفى الوقت نفسه ترشح المواد المفرزة من الطفل الى مجرى الام الدموي ثم تفرزه الى الخارج بواسطة رئتيها وكليتيها. وبما ان الطفـل يعتمد على الام فى حياته ونشـاطه وصحته منذ حدوث الحبل فقد رسمت الطبيعة ان تكون الحامل على افضل ما يكون من حيث الصحة والقوة طول مدة حملها

وفى الادوار الاولى من نمو الطفل وقبل الولادة يحدث امـر

عجيب اخر. فمن هذه الاغشية المتجعدة التي اشرنا اليها يتكون غلاف يغطي الطفل بكامله ممتلىء من سائل نقي يقي الطفل من الضرر وفى

الوقت نفسه يسمح له بالحركـــة بسهولة وهذا ما يسمونـــه « كيس المـــاء » ، ومن خواص المـــاء فى هذا الكيس انه مطهر يقي الطفل من الميكروبات والجراثيم التي قد تجد طريقها اليه وتفتك به. وحالا قبل الولادة ينفجر هذا الكيس ويسمون ماءه حينذاك ماء الرأس . وحتى عند انفجاره يساعد هذا السائل على خروج الطفل من البطن وتسهيل عملية الولادة

هذه هي خلاصة لعملية نمو الطفل منذ تكوينه كخلية واحدة اي تسعة اشهر قبل الولادة الى ان يمر فى اطوار النمو كلها ويصبح فيه الف بليون خلية. ويتم كل ذلك باتقان وتناسب حتى كأن كل خلية تدفع بوحي للقيام بعملها المعين لها

انها لعملية عجيبة تحدث بكل سهولة وعادة دون عرقلة او صعوبة لاسيما اذا كانت الام بحالة صحية جيدة. ومنذ ادوار النمو الاولى نجد اتساقا وتناسبا الى ان يظهر بشري جديد مكون على صورة الله ومثاله

أَلمُنتَظِرات

٧

ان الحمل ليس مرضا لا بل هو عند المرأة الاعتيادية زمن للاستعداد بهدوء وسعادة لاستقبال طفل هو فى الحقيقة تتمة لعملية الزواج. انه زمن فرح وسرور للزوجة والزوج معا اذ فيه يشعر الاثنان بمسؤولية الابوة والامومة وفيه يضعان الخطط لتأسيس العائلة

وهذا الوقت مهم جدا ولاسيما فيما يتعلق بالام والطفل لان فيه تقوم الطبيعة باجمل اعمالها واعجبها. فعلى الام ان تحفظ جسدها سليما معافي دون خوف ولا وجل لان كثيرات من الحوامل يكن فى وقت الحمل افضل صحة وقوة ونشاطا منهن فى الاوقات الاخرى ، وكذلك فن الطب قد تقدم خطوات عديدة الى الامام حتى اصبح الحمل والولادة اسهل على الام واكثر امنا منه فى اي وقت مضى ، حتى المخاض

حين الولادة اصبح خاليا مما يسبب الالم والضيق اذا تعاونت الام مع طبيبها واستمعت الى نصائحه وعملت بها

علامـــات الحمـــل

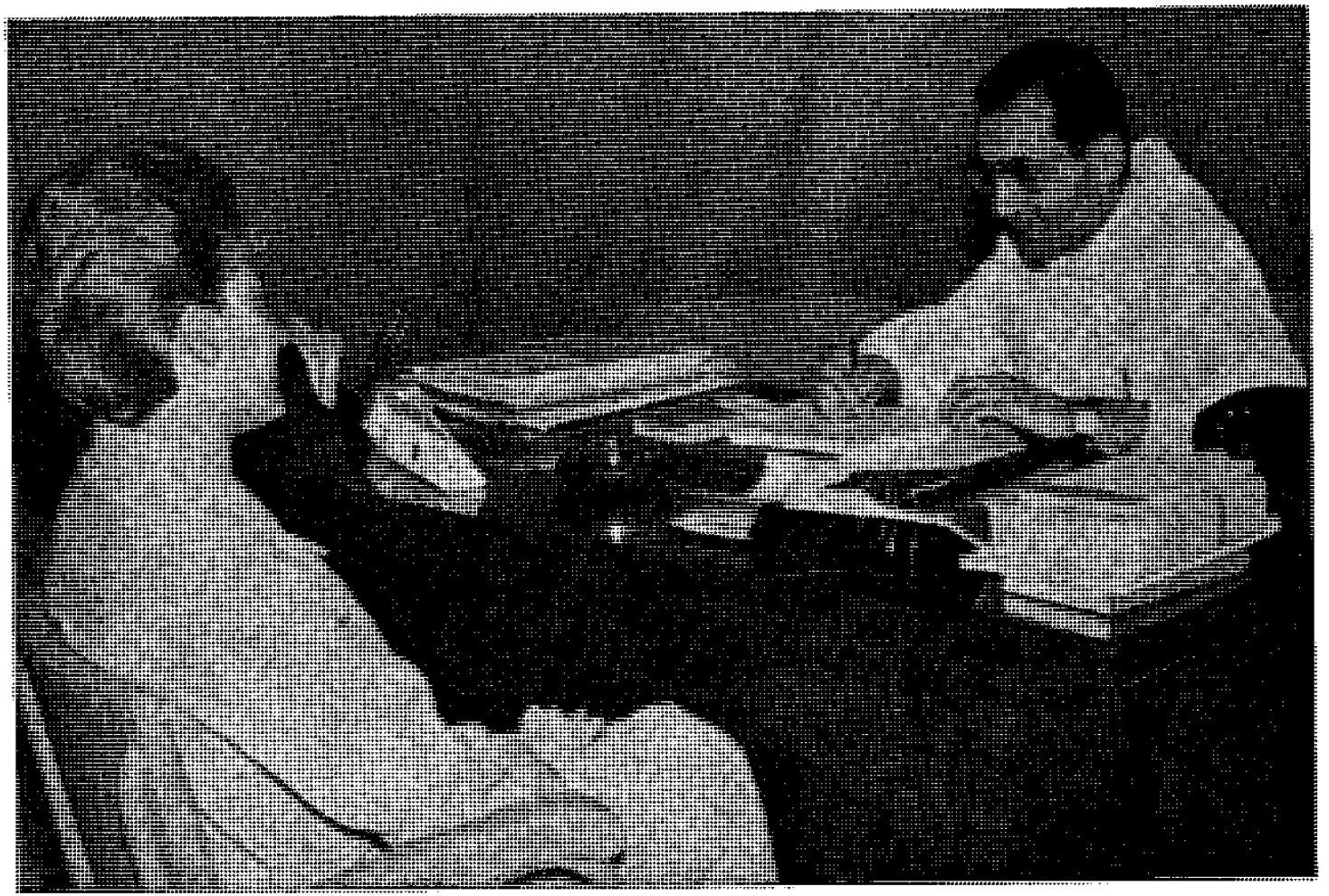
ان من علامات الحمـــل الاولى عادة ، اذا كانت المرأة عاديـــة ، انقطاع العادة الشهرية وكذلك الشعور ببعض الانقباض فى النفس على غير عادة او بعض التنميل فى الثديين اكثر من الشعور به حين الحيض. وقد يكبر الثديان اذ تبدأ غدد الحليب والمجاري فيها بالنمو ، وهنـــاك ايضا الميل الى الاكثار من التبويل والغثيان (القيء) عند الصباح . وهذه العلامات الاخيرة تحدث اذا كان مزاج المرأة من النوع العصبي وكانت خائفة من الحمل. واذا حدث غثيان وتقيؤ (استفراغ) فى

الاسابيع الاولى فذلك لا يعني ان هناك امرا خطيرا

عندما تنقطع العادة الشهرية فى الشهر الثاني يجب ان تستشير المرأة طبيبها اذ يمكنه فى هذا الوقت ان يحكم هل هي حامل ام لا واذا تعذر عليه الحكم بالتأكيد يلجأ الى اجراء بعض الفحوص. ولكن ، بما ان هذه الفحوص تكلف كثيرا ، فانه قد يؤجل حكمه بضعة اسابيع ثم بعد ذلك يقدر ان يعطي حكما قاطعا دون ان يلجأ الى الفحوص . على ان هناك فحوصا فى المختبر لا بد من القيام بها فى اول ادوار الحمل لغاية اخرى غير التأكد من حدوثه كفحص الدم والبول وفحص مرض الحب الافرنجي (السفلس) فقد تكون الحامل مصابة بمرض ما غير ظاهر

تكون مدة الحمل عادة اكثر قليلا من تسعة اشهر قمرية ومن السهل جدا معرفة التاريخ الذي سيولد فيه الطفل على وجه التقريب. خذي التاريخ الذي حدث فيه الحيض الاخير وارجعي الى الوراء ثلاثة اشهر ثم اضيفي سبعة ايام يكون ذلك على وجه التقريب موعد

الولادة فاذا كان اخر حيض قد حدث فى ١٠ آب (اغسطس) مثلا ارجعي الى الوراء ثلاثة اشهر اي تصبحين فى ١٠ ايار (مايو) واضيفي الى ذلك سبعة ايام يصبح التاريخ ١٧ ايار (مايو) وهو تاريخ الولادة. على انه لا بد من القول ان هذا كله تقريبي لان بعض الاطفال يحتاجون الى مدة اطول من ذلك والبعض الى مدة اقصر. ولكن لا فرق ان تأخر التاريخ او سبق لا تقلقي بل اعتمدي على طبيبك فهو اقدر منك على تعيين التاريخ



ميني فوتو

كيف تختارين طبيبك

عندما تشعرين انك حامل الافضل لك ان تذهبي الى الطبيب

ويجب ان يكون هذا من الاطباء الرصينين المحترمين فى الجماعة ومن الذين تثقين بهم • قد يتمكن طبيب العائلة ان يعتني بك او يرسلك الى اختصاصي فى التوليد• واذا كانت حالتك المادية لا تسمح لك بالذهاب الى طبيب اختصاصي اذهبي الى عيادة التوليد• ان الاعتناء بجسدك وحالتك الصحية قد يوفر عليك آلاما وصعوبات ونفقات كثيرة انت بغنى عنها

ان الحمل حالة طبيعية لا يرافقها اي خطر فى اكثر الاحيان انما قد يكون عليك ان تحذري من بعض الامور ، فاذا ذهبت الى الطبيب خذي زوجك معك ولاسيما اول مرة ، اذ ربما يحتاج الطبيب ان يكلمه فى بعض الاشياء• يجب ان تعرفي انت وزوجك النفقات التي سيترتب عليك دفعها ليس فقط اجرة الطبيب بل رسوم المستشفى ايضا• يخبرك الطبيب كم مرة يجب ان تزوريه ربما فى الاشهر الاولى تكفي مرة كل شهر واما فى الاشهر الاخيرة ربما تحتاجين ان تزوريه مرتين فى الشهر

اياك ان تصغي الى احاديث صديقاتك او الى معارفك متظاهرين انهم يريدون خيرك ومساعدتك. قد تكون نيتهم حسنة ولكن تجاهلي كل القصص التي تسمعينها والمبالغ فيها عن اهوال الولادة اذ قد يكون فيها من الحقيقة القليل القليل فى اكثر الاحيان من نسج الخال والاوهام. اسمعي لنصائح طبيبك فقط لان ما يقوله لك مؤسس على ما تعلمه وعلى ما اختبره بنفسه وعلى ما تعلمه زملاؤه واختبروه

قد تترددين حياء فى ان تدعي الطبيب يفحصك ، وهذا طبيعي فى البداية ولكن اقلعي عن هذا الحياء وانسي هذه الافكار لانك كغيرك من النساء ، ومن المهم ان يفحصك الطبيب فحصا مدققا ليتأكد من انك

فى صحة جيدة واذا كان هناك خلل ما فهذا وقت الاصلاح. كوني عند الفحص مسترخية بحالة طبيعية لكي يتأكد الطبيب ان الاعضاء فى الورك والاسفل فى وضع طبيعي او ان قناة الولادة بحجم طبيعي لا تحتاج الى اصلاح. يرغب الطبيب ان يقف على حالتك من الوجهة الطبية فيسألك عما اذا كنت قد حملت سابقا وكيف كانت حالتك. ويسألك عما اصابك من امراض وعن موعد الحيض الاخير اي متى اتت العادة الشهرية. يقيس طولك ووزنك وضغط دمك ونبضك ويدون كل ذلك. كما انه يفحص قلبك ورئتيك وبطنك وانفك وحلقك واسنانك. يجب ان يعرف نوع دمك هل هو ايجابي او سلبي. ويحسن بالطبيب ان يعرف ذلك مسبقا ليحتاط للامر ويقوم بكل ما يمكن عمله لوقاية الطفل. اذا كنت مصابة بفقر الدم يعطيك العلاج الذي يقوي دمك ويحسن صحتك

الفحوص المختبرية ضرورية

يجب فحص البول مرارا مدة الحمل لان فى هذا الوقت تحمل كليتاك عبئا ثقيلا ، اذ عليهما ان تفرزا افرازات جسدك وافرازات جسد طفلك ايضا وهذا يجهدهما بعض الاحيان اذ قد تكون احداهما او كلتاهما قد ضعفتا بسبب مرض سابق • فتكرار فحص البول يساعد الطبيب على العناية بك واتخاذ الخطوات لاصلاح اي خلل قد يحدث

اتركي الامر لطبيبك

يفضل معظم الاطباء فحص البول كلما جاءت الحامل الى عيادته وهذا رأي حكيم لاسيما عندما يبدو بعض الورم حول الكعب (الكاحل) او فى انحاء اخرى من الجسم• ومع ان الورم قد يكون طبيعيا الا انه قد يكون بداية مرض خطير• ولهذا يجب على الحامل ان تكون دائما على اتصال بطبيبها والذهاب اليه فى الاوقات التي يعينها لها• لان ذلك افضل طريقة لتجنب الاخطار مدة الحمل

تأکلین شخصین

۸

ان الطعام الذي تتناولينه ضروري جدا ومهم لحفظ الجسم سليما قويا فى اي وقت من اوقات حياتك ولكن فى زمن الحمل تتضاعف هذه الاهمية لانك حينئذ تأكلين ليس لاقاتة نفسك فقط بل لاقاتة شخص اخر معك

على ان هذا لا يعني ان تضاعفي كمية طعامك اذ قد لا تحتاجين الى ذلك ولكن مهما يكن الامر احذري من ان تزدادي سمنا الى درجة تتعدى الحد المعقول لان ما يفيض عن حاجتك من السمن يسبب لك المتاعب عند الولادة كما انه يصعب عليك ان تتخلصي منه بعد ذلك بسهولة

راقبي وزنـــك

ان طبيبك يهتم لهذا الامر ايضا فيزنك كلما جئت الى عيـــادته ويقدم لك النصائح فاطيعي نصائحه لانه هو الوحيد الذي يقدر ان يعطيك الارشادات الصحية عن حالتك وانما نكتفي هنا بذكر بعض القواعد العامة فيما يتعلق بطعام الحامل

تناولي كميات كافية من المـــاء والسوائل بما فى ذلـــك عصـــير الفواكه ولا تكثري من السكر معه بل اكتفي بالقليل منه لان السكر يزيد عدد الحراريات (كالوري) وبالنتيجة يؤدي الى السمنة. وعلى وجه العموم يجب ان لا تضيفي الى وزنك اكثر من تسعـــة او عشرة

كيلوات فى اثناء مدة الحمل

ان طفلك داخلك يعيش على ما تأكلينه انت ولهذا فان لنـــوع الطعام الذي تتناولينه اهمية كبرى فاختاري منه المفيد المقوي حتى ولو ادى ذلك الى تغيير نظام الطعام فى العائلة لان زوجك ايضا يجد هذا الطعام مفيدا ومقويا

اخطار الطعام الرديء

مما لا شك فيه ان صحة الطفل تتأثر كثيرا وتسوء اذا كان طعام الحامل خاليا من الفيتامينات الضرورية وبعض الاملاح. ان الطعـــام الرديء يؤخر نمـــو العظام والاسنان كما انه يضعف قوة الطفل على مقاومة الامراض الخطرة التي قد تصيبه والتي قد يتعرض لها فى زمن طفولته. فضلا عن ان الطعام الرديء يخلق لك المشاكل زمن الحمل وعند مخاض الولادة ، تلك المشاكل التي كان بالامكان تجنبها باختيار الطعـــام المناسب. وفوق كـــل شيء قـــد يفقدك المقدرة على ارضاع

ان طفلك ينمو فى داخلك بسرعة فعليك ان تقدمي له دائما مقومات هذا النمو ، ولما كان الجسم يعجز عن خزن بعض الفيتامينات لمدة طويلة كان من الواجب عليك ان تتناولي هذه الفيتامينات يوميا اذا اردت ان يبقى طفلك سليما كاملا ناميا

لمـاذا تحتاجين الى الحليب

ان الحليب من افضل الاطعمة للحامل سواء أكان حليبا طازجا

كاملا بزبدته او كان لبنا او حليبا مسحوقا (بودرة) او مكثفا او مبخرا او بشكل جبن• على انه اذا كان الحليب سائلا طازجا وجب تعقيمه ليأتي خاليا من الجراثيم لانه مرتع خصب لها• ولكي تتحققين من كون الحليب معقما اغليه مدة بضع دقائق ، فان ذلك يقتل الجراثيم فيه • وعند خزنه احفظيه فى آنية نظيفة وفى ثلاجة او براد

ان الاطعمة المعـــدّة من الحليب ومشتقاته تؤلف أغنى مـــوارد البروتين الذي يعد المادة التي تبنى منها انسجة الجسم• ويتميز بروتين الحليب عن غيره من انواع البروتين فى انه يسهل امتصاصه فى الجسم ولهـــذا جعلته الطبيعة طعـــاما للاطفـــال خاصة وللجسم عامة حتى فى الراشدين•كما يحتوي الحليب على كمية من النشويات (كاربوهيدرات) والفيتامينات

اجل ان الحليب الكامل بزبدته يسبب السمنة ولهـــذا يجب على الحامل الانتباه الى ذلك وتجنب هذا الخطر بتقليل الاطعمة النشوية الاخرى كالحلويات ، ولكن يجب المحافظة على تناول الكمية الكافية من

الحليب عن غيره من انواع البروتين فى انه يسهل امتصاصه فى الجسم واما اذا استعملت الحامل الحليب المقشوش ، اي الخالي من الزبدة ، فيجب تناول هذا الفيتامين بواسطة البرشانات او الحبوب التي تحتويه

يجدر بالحامل ان تتناول لترا من الحليب على الاقل كل يوم اثناء

الحمل اما شربا او مع انواع الاطعمة التي يمكن اعدادها به كالحساء والخضراوات ، واذا كانت الاشكال التي يرد فيها الحليب قد تثير الحساسية فى بعض الاشخاص فان الحليب المبخر لا يسبب حساسية كهذه. فاذا اخذنا نصف لتر من الحليب المبخر ومزجناه بنصف ليتر من

الماء كان لنا منه ما يعادل لترا من الحليب الطازج

واذا كنت من اللواتي لا يحببن شرب الحليب تناوليه مطبوخا مع اطعمة اخرى او رشي بودرة الحليب على الاطعمة الاخرى التي تتناولينها. فتستفيدين منه كما لو شربته سائلا. انما على وجه العموم الافضل شرب الحليب سائلا اذا كان ذلك بالامكان

تحتاجين ايضا الى الحديد

كل حامل معرضة لان تصاب بفقر الدم زمن الحمل ولذلك يجب ان يحتوي طعامها على الكمية اللازمة من الحديد لان الطفل يبدأ داخل الام بخزن الكمية الكافية من الحديد فى كبده ليستعمله لمدة عدة اشهر بعد الولادة. واليك لائحة بالاطعمة التي تحتوي على الحديد الكافي لسد حاجتك اليه وحاجة طفلك :

البيض (لاسيما صفاره) ، الحنطة الكاملة ، جرثومة الحنطة ، النخالة ، الشعير والحبوب اجمالا ، المشمش المجفف ، الدراقن المجفف ،

الخوخ المجفف (النقوع) ، التين ، الزبيب والفاصوليا والعدس والبازلا المجففة. الخميرة وخلاصة الخميرة ، البطاطا مطبوخة او مسلوقة بقشرتها الخضار ذات الاوراق كالسبانخ والملفوف واللفت وخضار السلطة والخس

الاطعمة التي تحتوي على اليود

ان اليود ضروري لصحة الطفل لاسيما فى اثناء الحمل والرضاعة فنقصانه يسبب تأخيرا فى نمو الطفل العقلي ، كما انه قد يسبب تشويها

جسديا فيه. فى بلدان عديدة تنقص التربة اليود ، وقد يكون بلدك من

هذه البلدان فتأتي الخضار والاثمار فيه ناقصة من هذا القبيل ولهذا كان من الضروري اضافة بعض الاطعمة الغنية به وأهم مصادره الملح الممزوج باليود ، وزيت السمك • واذا كنتُ فى حاجة الى اليود فوق ما تأخذينه منه بواسطة الطعـــام وقد وصفه لك طبيبك بشـــكل دواء ، فاعتمدي عليه وقد يجد الطبيب انك بحاجة الى بعض الاملاح

الفيتامينات مهمة جدا

يجب ان يحتوي طعـــامك على الكميات الكافية من الفيتامينات الضرورية لكل ذوي الحياة لحفظها صحيحة ومساعدتها على النمو • وتزداد اهميتها فى اثناء الحمل وزمن الرضاعة ولهذا نجد معظم الاطباء يصفون برشانات تحتوي على انـــواع عديدة من الفيتامينات لتتناول الحامل واحـــدة منهـــا كل يوم على الاقل• واذا ألقينا نظرة على لائحة

الاطعمة التي ذكرناها نجدها غنية بالاملاح والمواد الاخرى الواقية بما في ذلك الفيتامينات. واليك لائحة بانواع الفيتامينات وكلمة مختصرة عن تأثير كل نوع منها والاطعمة التي تحتوي عليها

فيتامين «أ»وهو يساعد على النمو الطبيعي ويكسب البشرة نعومة والاغشية المخاطية صحة ومناعة.كما انه ضروري لنموالعظام والاعصاب والاسنان ، ويبني المناعة ضد الامراض كما يفيد انسجة العين ويساعد على جلاء البصر

افضل موارده : الحليب الكامل اي بزبدته ، الزبدة ، صفار البيض ، السمن ، الجبن ، الخضار ذات الاوراق ، الجزر (وهذا مورد غني) وزيت السمك

فيتامين « بي » (تيامين) وهو ضروري للجهاز العصبي والقلب

ويساعد على عملية الهضم والنمو ومقاومة الالتهابات ، كما انه ضروري لكل خلية من خلايا الجسم

افضل موارده : جرثومة الحنطة، الحنطة الكاملة ، الحبوب ، والبازيلا والفاصوليا ، لوبياء ليما ، صفار البيض ، البندورة (طماطم) والبطاطا (البطاطس) المطبوخة ، كرايب فروت ، الاناناس : البرتقال وخميرة الشعير المجففة

فيتامين « بي » ٣ (ربيوفلافين) وهو ضروري للنمو والنشاط والحيوية والهضم وكذلك للجلد والعينين والجهاز العصبي

افضل موارده : موارد فيتامين ب ١

نياسين (وهو من عائلة فيتامينات ب) ضروري للهضم وامتصاص

المواد الغذائية والجلد والجهاز العصبي والنمو ويمنع الاصابة بمرض بلاغرا الذي يسمونه بالبرص الايطالي

افضل موارده : جرثومة الحنطة ، الخميرة ، صفار البيض ، الحليب ، الارز الاسمر والبندورة (طماطم)

فيتامين «سي» (حامض اسكوربك) وهو ضروري للنمو وصحة العظام والاسنان واللثة وتنمية الاوعية الدموية ومقاومة الالتهابات ولاسيما شفاء الجروح

افضل موارده : البرتقال ، كرايب فروت ، الليمون ، البندورة ، البطاطا الطازجة (البطاطس) ، الشمام ، الملفوف الطازج ، قرنبيط الشتاء (بركولي) الفليفلة الخضراء ، الكبوش ، ومعظم الفواكه الطازجة

فيتامين «دي» وهو ضروري لنمو العظام والاسنان وتقويتها ويساعد الجسم على الاستفادة من الكلس والفوسفور. يمنع مرض الكساح وتشويه العظام

افضل موارده : زيت السمك والحليب الكامل ، الزبدة ، البيض

والسمن واشعة الشمس على الجلد • فبواسطة تلويح الجسم باشعة الشمس يخزن الجسم كمية من فيتامين « دي » كافية لمدة الشتاء كله تقريبا• على انه قد يجد الطبيب حاجة الى اعطاء برشانات تحتوي على فيتامين « دي » ليتأكد من ان الحامل لا تحتاج الى كمية منه فوق ما تأخذه من الطعام ، فاعتمدي على رأيه

لا تأخذي من فيتامين « دي » اكثر مما يلزم لان الانسان معرض ان يفرط فى تناوله بينما هو من الفيتامينات التى يجب تناولها باعتدال

فيتامين «اي » وهو ضروري لنموالطفل ويساعد على الاستمرار فى الحمل الى نهاية المدة وموارده معظم الاطعمـــة التي ذكـــرت كالخس وجرثومة الحنطة وجرجير الماء

كثيرا من الفيتامينات يتلف اذا تعرض للحرارة والهواء الجاف ولهذا كان من الضروري تناول الخضار والفواكه الطازجة النيئة كل يوم. كما ان البعض الاخر ينحل فى المـــاء الذي تطبخ فيه الخضار ولهذا اطبخي الخضار فوق النار بوعاء مغطى مع اقل كمية ممكنة من المـــاء فيأتي الطعام لذيذا للذوق ومثيرا للقابلية

الطعام والطبخ

عند طبخ الاطعمة يجب الانتباه الى بعض الامور : مثلا ، اذا طالت عملية الطبخ يتلف معظم الفيتامينـــات كما ينحـــل البعض الاخـــر فى ماء الطبخ ويذهب هدراء فتجنبا لذلك لا ترمي هذا المـــاء بل اعيدي طبخ بعض الاطعمة به كالشوربا والمرق فكثير من العيال يشكو ســـوء

التغذية لان الطباخ ، عن غير قصد ، يرمي المـاء المشبع بالفيتامينات
واذا امكن اطبخي بعض الاشياء بقشورها لان هذا يحفظ الاملاح المفيدة ويحسن مذاق الطعام. اعتمدي كثيرا على الخضار والفواكه الطازجة واحفظيها بالبراد او فى مكان بارد لكي لا يتسرب اليها الاهتراء

والفساد. يمكن استعمال الاطعمة المعلبة والمجلدة ولكـن الاطعمـة الطازجة افضل على العموم. وعند استعمال الاطعمة احتفظي بالسوائل داخل العلبة واذا امكن استعمليها فى اعداد الشورباء
لا بد من استعمال قليل من الاطعمة النشوية لانها توفر النشاط

والطاقة والقوة وهي الحبوب والخبز على انواعه والبطاطا (البطاطس) ، وحيثما أمكن الافضل استعمال الحنطة الكاملة اي المحتوية على كل عناصرها والخبز المصنوع منها ، واما الخبز الابيض فمع لذة مذاقه يكون دائما ناقصا من حيث الفيتامينات والاملاح وذلك اثناء عملية الطحن. ان الخبـــز المصنوع من الطحين الابيض المُغنى بالفيتامينات والاملاح افضل من الطحين الابيض العادي وامـــا افضل الخبز فذلك المصنوع من طحين الحنطة الكاملة فتناوليه دائما اذا امكن

لقد قيل بحق « ان التنويع هو طيب الحياة » لانه يقضي علـــى الملل والسأم ويكسب الحياة بهجة ورونقا. وهذا يصدق على الطعام ايضا فلا تكرري الاطعمة نفسها يوما بعد يوم ، بل نوعيها بقدر الامكان لاسيما اذا كانت الام قريبة العهد بالامومة. وحاولي اعداد الاطعمة من مصادر مختلفة

ليس من عمل تقوم به الام افضل من اعداد طعام شهي لعائلتها. وعلى المدارس ان تدرب البنات على فن التغذية لكي يتمكن فى المستقبل

عندما يصبحن ربات عيال ان يقدمن لاولادهن ورجالهن طعاما كامـلا مغذيا فتتحسن حالة النشء وتتمتع العائلة بالصحة والنشاط

العناية في أثناء الحمل

٩

اما الان وقد عرفت يا سيدتي ان طفلك سيرى النور قريبا فما هو الامر الذي تهتمين به ؟ لا شك انك تتوقين الى ذلك الوقت عندما

ترين طفلك بين يديك تقبلينه وتقدمين له كل عزيز لديك فى سبيل هنائه وسعادته. على ان هذه العناية بالطفل يجب ان تبدأ منذ اليـــوم الذي تشعرين فيه انك حامل ، بل قبل ذلك بوقت طويل حتى قبل الزواج لانه اذا كانت صحتك جيدة جاء اولادك صحيحي الاجسام سعداء

واول شيء يجب عليك عمله عندما تشعرين انك حامل ان تختاري طبيبا خبيرا تثقين به وترجعين اليه والى آرائه عند الحاجة حتى ولـــو لم يكن طفلك هذا اول اطفالك. لانك لا تعلمين متى تأتي المصاعب والمشاكل ، واذا اتت لا تضيعي الوقت بل اسرعي الى الطبيب لانه هو

الشخص الوحيد الذي يقدر ان يساعدك ويجنبك المخاطر فى هذه الفترة الدقيقة من حياتك

التمرين

ان ما تقومين به مـــن التمرين الجسدي يجب ان يتناسب مـــع عاداتك فى الحيـــاة ، فاذا كنت قبل الحمل نشيطـــة تعودت الالعـــاب الرياضية يمكنك ان تستمري فيها ولكن على درجة اخف كثير ، الا اذا نهاك عن ذلك طبيب. تجنبي السباحة الا اذا تأكدت ان المـــاء نظيف وليس باردا وكذلك تجنبي كل رياضة عنيفة كالتنس وركوب الخيل والرقص. وعلى وجه العموم تجنبي التعب وتوقفي عن الحركة الرياضية مهما تكن خفيفة قبل ان تشعري بالتعب

ان العمل الخفيف فى البيت قد يكون نافعا لك شرط ان لا ترفعي اشياء ثقيلة. واستلقي وارتاحي من مدة الى اخرى خوفا ان تصابي بالتعب والارهاق. واذا كنت تعملين خارج البيت فلا بأس بان تداومي على عملك شرط ان يوافق طبيبك على ذلك ، وكلما سنحت لك الفرصة ارتاحي قليلا حتى ولو لبضع دقائق

ان المشي رياضة مفيدة مقوية لجميع عضلات الجسم . ابتدئي اولا بالمشي مسافات قصيرة ثم مسافات اطول تدريجا. تنشقي الهواء النظيف

المنعش لانك الان لا تتنفسين لجسمك فقط بل لطفلك ايضاء اقضي كثيرا من الوقت فى الهواء الطلق مدة النهار وفى الليل لتكن التهوية فى غرفتك كافية

السفر

اذا اردت السفر بالسيارة مثلا استشيري طبيبك وهو يحدد لك المسافةء ان السفرات الطويلة بالسيارة مضنية عادةء فضلا عن ان

هناك حوادث قد تتعرضين لها من جراء الاصطدامات وغير ذلك ، واذا كان لا بد من قطع مسافة طويلة بالسيارات سافري على مراحل ترتاحين بين الواحدة والاخرى منهاء واما السفر فى البحر فلا ضرر منه شرط

ان يكون المـــاء هادئاه يعتبر السفر بالطائرة افضل وسيلة لتنقل الحامل واما فى القطار فيجب ان تكون القضبان الحديدية ناعمة والطريق سهلا

ولكن يمكن القول على وجه العموم انه فى الاشهر الاخيرة من الحمل يجب على الحامل ان تبقى فى بلدتها حيث يقدر طبيبها ان يصل اليها فى وقت قصير وكلما كنت قريبة من المكان الذي ستضعين فيه كان ذلك افضل ، لانك حينئذ تشعرين انك لست فى مكان غريب اذا فاجأك الوضع غير المنتظر

التدخين

يجمع معظم الاطباء على ان الافراط فى التدخين فى اثناء الحمل ليس من الحكمة فى شيء لان دخان سيكارة واحدة قد يؤثر فى قلب الطفل داخل الرحم ويزيد عدد نبضاته ٢٥ بالمئة فوق العدد الطبيعي. وعلى الحامل ان تفهم ان التبغ يحتوي على سموم قوية قد يتسرب بعضها الى مجراها الدموي عن طـريق التدخين ، فالافضل اذاً الامتناع عن التدخين اثناء الحمل لا بل الانقطاع عنه دائما

اجل قد يكون من الصعب جدا التغلب على عادة التدخين ولكن هناك طرقا عديدة تساعدك على ذلك تجدينها فى الفصل « كيف تقلع عن التدخين» وكل ام تحب ان تفسح المجال لطفلها ان ينمو صحيحا لا بد لها ان تقلع عن عادة التدخين مهما كلف الامر لان صحة الطفل اعز من كل عزيز

هل يضر الكحول الطفل

ان الكحول يلقي حملا ثقيلا على كليتي الحامل ولهذا كان من

الحكمة الامتناع عن تناول المشروبات الكحولية حتى البيرة وذلك ليس لمنفعتها فقط بل لمنفعة الطفل ايضا فكل عقار قوي سواء اكان مهدئا او مخدرا او كحولا يؤثر فى الطفل الى درجة ماء ففي اثناء الحمل تقوم الكليتان بعمل قوي فالافضل ان لا نزيد فى ارهاقهما واتلاف هاتين المصفاتين الدقيقتين المهمتين

حركة الامعاء

من الضروري ان تكون حركة الامعاء منتظمة فى اثناء الحمل وان تتم الحركة مرة واحدة على الاقل كل يوم. فاذا كان الطعام متوازنا مناسبا تتم الحركة من تلقاء نفسها دون عناء او واسطة، فكميات كبيرة من الفواكه والخضار تساعد على حفظ حركة الامعاء طبيعية منتظمة . واما اذا حدث امساك او قبض فان الاطعمة التالية تساعد كثيرا على اصلاح

الوضع وتـدبر الحـالة : التين والتمر والخـوخ المجفف والفـواكه المطبوخة والتفاح المطبوخ والبرتقال وخبز الحنطة الكاملة والخضار وما شاكـل

ومن الطرق الاخرى التي تسـاعد على التغلب على الامسـاك والقبض التعود على الذهاب الى بيت الخلاء فى اوقات معينة وافضل هذه الاوقات فى الصباح او فورا بعد الفطور (الترويقـة) • ولكن لا تجهدي نفسك لكي تتم الحركة بالقوة ، بـل استرخي اسـترخاء طبيعيا• وقد يفيدك اذا شربت كأسا من المـاء الفاتر او الحار قليلا عندما تستيقظين او اذا تناولت بعض الفواكه قبل الذهاب الى الفراش او استعملي قليلا من الزيوت المعدنية مع السلطة ولكن انتبهي الى ان الزيوت المعدنية قد تمتص بعض الفيتامينات • افضل الزيوت واكثـرها فائدة زيت الزيتون• لا تأخذي حقنة شرجية او ملينا الا برأي الطبيب

العلاقة الجنسية

يسمح بالعلاقات الجنسية (المجامعة) الى الاسابيع الاربعة الاخيرة قبل الوضع لانه بعد ذلك قد تسبب العلاقات الجنسية احداث عدوى جرثومية او استعجال المخاض فالوضع قبل الاوان . على انه اذا كانت العلاقة الجنسية تزعج الزوجة الحامل فى اي وقت من الاوقات يجب الامتناع عنها بتاتا

الكليتان

ان كليتيك مهمتان لراحتك وصحتك لاسيما فى اثناء الحمل ولهذا

تجدين طبيبك يفحص بولك مرارا عديدة. يجب عليك ان تشربي من ست كؤوس الى ثمان من المـاء او السوائل كل يوم. لا تتعجبي اذا شعرت بالميل فى اواخر زمن الحمل الى التبول مرارا متعددة لان هذا ناتج عن ضغط الرحم على المبولة تاركا فيها مكانا ضيقا لاستيعاب البول وهذا امر طبيعي فلا تقلقي له لانه يزول بعد الوضع. على انـه اذا كـان البـول ملونا مكمدا او قليـلا او يصعب امـراره يجب استشارة طبيبك حالا

الاسـنان

كثيرا ما يحدث نخر فى الاسنان فى مدة الحمل وذلك لان طعامك قد يكون ناقصا من حيث العناصر المغذية فيه وفى الوقت الذي يأخذ طفلك من الكلس المخزون فى جسدك. او انك تكونين قد وصلت الى وقت حان فيه نخر اسنانك . ولكن مهما يكن السبب عليك ان تذهبي الى طبيب للاسنان بارع حينما تتأكدين انك حامل. لانه هذا هو الوقت الوحيد الذي يمكن فيه اصلاح الاسنان وليس بعد ان يكون قد بلغ

الحمل شوطا بعيداه واذا لسبب قاهر وجب عليك ان تقلعي سنا ما من اسنانك فليكن ببنج موضعي فقط

نظفي اسنانك بالفرشاة والمعجون بعد كل وجبة لان صحة الاسنان تـؤثر فى صحة الجسـد عـامةه وطبيب الاسـنان يرشـدك الـى المعجون الافضل او البودرة المستعملة لذلك

الاستعداد للارضاع

تبدأ الطبيعة منذ بداية الحمل باعداد الثديين لارضاع طفلك فتأخذ غدد الحليب ومجاريه تنمو وتزول بعض الانسجة الدهنية. وفى هـذا الوقت يجب ان تبدأ العناية بالحلمتين فاذا كانتا قاسيتين صعب على الطفل ارتشاف الحليب منهما

يجب غسل الحلمتين كل صباح بالمـاء والصابون اللطيف لان النظافة فى هذه الحالة ضرورية للغـاية ، واذا كانت الحلمتان قاسيتين ادهنيهما بقليل من اللينوليوم ثم غطيهما بقطع من الشاش المعقم لوقايتهما

فى الشهر الرابع من مدة الحمل تبدأ الحلمتان بافراز نوع من السائل فعليك ان تضعي عليهما ما يقي ثيابك. واذا نشف هذا السائل يصبح قشورا وعند ذاك اغسليهما وضعي عليهما قليلا من اللينوليوم او الدهان (كريم).واذا كانت الحلمتان متجهتين بفتحتهما الى الداخل ، كما يحدث بعض الاحيان ، ادلكيهما بلطف كل صباح واديري فتحتهما الى الخارج ومن الافضل فى هذه الحالة استعمال صدرية ترفع الثديين

دون ان تضغط الحلمتين فترتاح الام ويسهل الارضاع• واذا تشققت الحلمتان اغسليهما بقليل من الماء المعتدل البرودة وضعي عليهما الشاش المعقم لحمايتهما ، ثم اخبري طبيبك بالامر • ويستحسن فى هذه الحالة استعمال زيت الزيتون او دهان مبرد مرطب ، ولكن اياك ان تستعملي الصابون قبل ان يزول التشقق لان بعض انواع الصابون قوي يهيج الجلد ، ولكن على كل اخبري الطبيب وهو يقدم لـك الارشادات الضرورية

اللباس

يجب ان تكون ثياب الحامل مما يعلق فى الكتفين دون حزام فى الوسط او زنـار يضغط على البطن او السـاقين او الثديين. يمكن استخدام حزام بعد موافقة الطبيب ، وحتى فى هذه الحالةيجب ان يكون الحزام مريحا وغير ضيق. لا بل قد يكون حزام الحمل مساعدا فعالا اذا كانت الام معرضة لوجع الظهر. يجب عدم استعمال حلقات المطاط (مغيط) لحفظ الجوارب (الكلسات) بتاتا لانها تسبب بعض الاحيان تضخم الاوردة فى الساقين. يجب ان يكون الحذاء مريحا واطىء الكعب واسعا من الامام حيث تكون الاصابع وذلك لحمل الجسم براحة وثبات ونخص بالذكر الظهر والقدمين. ان الكعوب العالية يختل معها توازن الجسم ولاسيما فى الاشهر الاخيرة من الحمل ولذلك يجب ان لا يتجاوز ارتفاع الكعب اربعة سنتيمترات. والكعوب الواطئة مريحة عند رياضة المشي اللازمة للحامل كما ذكرنا

لا تهتمي كثيرا ولا تقلقي لقوامك لان الطعام المناسب والتمرين المفيد يكفلان لك بقاء عضلاتك ثابتة قويـة. ومع انك قـد تشعرين مستثقلة غير لبقة بعض الاحيان فانك ستعودين الى رشاقتك بعد حين ،

فكم من امرأة ذات قوام رشيق انجبت عددا كبيرا من الاولاد• واكرر ان التمرين المناسب والاعتدال فى الطعام يحفظان للجسم هيئته دون ايقاع الضرر بالطفل

الاستحمام

استمري فى الاستحمام يوميا كعادتك على انه يجب ان لا يكون ماء الحمام حارا جدا او باردا جدا• واما فى الاشهر الاخيرة من الحمل فاستعمال المرشة (دوش) او الاسفنجة افضل من وسائل الاستحمام الاخرى• انتبهي وانت فى الحمام ان لا تزل قدمك ، وللوقاية من ذلك

ضعي فى ارض الحمام حصيرا من المطاط او منشفة وتجنبي الاستحمام فى المغطس فى الاسابيع الاربعة الاخيرة ، لا تستعملي حقنة للتنظيف فى المهبل (الفرج) الا بارشاد من الطبيب

الحمل امر عجيب غامض وسري ولكن لا تجعلي منه وسيلة لان تصبحي مريضة فبعض النساء الحوامل يبقين فى اعمالهن فى المكاتب والمعامل الى زمن الوضع ، ومعظمهن يبقين سعيدات هن واطفالهن على انه لا بد من اتخاذ التدابير السليمة ومراعاة شروط الوقاية وحافظي على حياتك كالمعتاد • واليك بعض النصائح

اولا ــ نالي قسطا كافيا من الراحة ونامي على الاقل ثماني او تسع ساعات كل ليلة واذا امكن خذي راحة قصيرة فى النهار • اذا شعرت بالنعاس فان ذلك ينعشك ارفعى قدميك كلما سنحت لك الفرصة لذلك

ثانيا ــ ابتعدي عن كل الامراض المعدية بما فى ذلك الرشح

والانفلونزا وابتعدي عن كل من تعتقدين انه مريض واذا عرفت ان ولدا قد اصيب بالحصبة الالمانية تجنبيه اذا كنت لم تصابي بهـذا المرض قبلا ، لانه وان يكن من الامراض الخفيفة ، فانه فى الاشهر الاولى من الحمل قد يجلب الضرر لطفلك واما فى الاشهر الاخيرة فالخطر منـه قليل جدا ولكن يمكن القول ان كل مرض مسبب عن فيروس يجب تجنبه قدر الامكان

ثالثا ــ احتفظي بالهدوء لان راحة الفكر ضرورية فى اثناء الحمل حينما يكون من السهل ان تتأثري ثم تحزني ، فالامور البسيطة التي لا تهتمين لها قبل الحمل تهتمين لها بعده وتتأثرين بها. كوني هادئة لان ذلك يفيد الطفل ايضا

ابتعدي عن القيل والقال والقصص العديمة الفائدة لانها كثيرا ما

تكون خالية من الحقيقة ، بل مبنية على الخرافات والمعلومات الخاطئة. واذا اردت ان تعرفي شيئا اذهبي الى طبيبك وهو يعطيك الخبر اليقين والارشادات الصحيحة

متى تذهبين الى المستشفى

اذا كنت مصممة على الذهاب الى المستشفى للوضع عليك ان تضعي الخطط لذلك مسبقا وقد يقوم عنك طبيبك باعداد الترتيبات اذا كلفته بذلك واعرفي مسبقا كم ستتكلفين كرسم للغرفة وغير ذلك من النفقات فالبعض يفضلن الغرفة الخاصة والبعض الاخر يفضلن الغرفة العامة لما يجدن فيها من العشرة التي تسليهن فيمر الوقت سريعا دون ضجر. وعلى كل حال هذا امر يعود لك فاختاري ما يروقك

يبدأ المخاض عادة بآلام تأتي فى اوقات منتظمة كالتشنجات فى اسفل الظهر والبطن. فتتكرر الآلام كل عشر او خمس عشرة دقيقة اولا ثم تشتد وتتكرر بسرعة اكثر بعد ذلك ، ومع الآلام الاولى قد تظهر مادة مخاطية ممزوجة ببعض الـدم. وبعض الاحيـان ينفجر « كيس الرأس » ويظهر المـاء قبل ان تبدأ علامات المخاض

لا تخافي ولا ترتعبي فاذا كان هذا طفلك الاول فلديك متسع من الوقت للذهاب الى المستشفى . واذا ازداد نزف الدم اعلمي الطبيب حالا واذا لم يكن هذا طفلك الاول تعلمين بالاختبـار متى يجب ان تذهبي الى المستشفى . ومهما تكن الحالة كوني هادئة الاعصاب ولا تخافي فالنساء يلدن منذ ستة آلاف سنة وانت كواحدة منهن من هذا القبيل

يفضـل بعض النساء ان يلدن فى البيت وليس من ضرر فى هذا سوى انه اذا حدثت مضاعفات تصعب معالجتها فى البيت ، فى حين تسهل

فى المستشفى لاسيما اذا كان طبيبك مشغولا فانه يقدر ان يقدم لـك عناية افضل فى المستشفى

لا تتساهلى مع نفسك كثيرا

لا تخافي من الحمل والمخاض لانهما امران طبيعيان ورتبي كـل اغراضك مسـبقا لان هذا يغنيك عن القلق والاضطراب والعجلة فى اخر دقيقة. تذكري دائما ان الخوف هو عدوك الاول والاعظم وكلما ازددت معرفة بنفسك قل خوفك. ان طبيبك يعرف الوسائل التي يخفف بها آلامك قدر الامكان وبعض النسـاء يجتزن المخاض دون بنج او

مخدر وهذه هي الطريقة الطبيعية للوضع. ويخف ألمك وانزعاجك اذا استرخيت حين الولادة

وتذكري على كل حال انك اعطيت هذا الامتياز المهم والوظيفة السامية ان تجلبي الى العالم بشرا جديدا. لقد كان جسمك مدة الاشهر التسعة التي سبقت الوضع ، لا بل قبل ذلك بكثير ، يستعد للقيام بهذا الحدث العجيب السعيد لان ولادة طفل فى العائلة اجمل اختبار يعرفه الانسان لانـــه هو الذي يقرب انسانا من اخـــر ويوجد بينهما اقرب الصلات واوثقها. على الام تقـــع مسؤولية الاعتنـــاء بالمولود الجديد وارشاده مدة حياته فى المستقبل. لقد منحت هذه المسؤولية الجميلة العظيمة المفرحة ونلت هذا الرضى وفرح الامومة فتمتعي به الى اقصى الدرجات واسألي الله تعالى ان يرشدك الى الخير فى تربية هؤلاء الصغار لينشأوا رجالا ونساء يخدمون الله وابناء جنسهم

مـــاذا تصنعين

ان الحمل ليس امرا عارضا طارئا مستعجلا ، فقد رتبت الطبيعة ان

يكون لك تسعة اشهر للاستعداد له فلا تضيعي الوقت سدى وكل بيت ينعم بالترتيب يهيىء كل شيء مسبقا بوقت طويل قبل ان يأتي المولود

تحتاجين اولا ان تهيئي غرفة للطفل يكون فيها وحده اذا امكن لان انفراده فى الغرفة مهم لصحته لانه ينام دون انزعاج ويتمتع بالهواء النظيف فى غرفته ، انما لا تضعيه فى مجرى هوائي

لتكن غرفته دافئة مريحة ومعدل درجة الحرارة فيها ٢١ درجة مئوية ليلا ونهارا ، واذا كان لا بد من تدفئة الغرفة احذري من ان تقل درجة الرطوبة فى الهواء لان الهواء الناشف يؤثر فى الاغشية المخاطية

النحفة فى انفه وحلقه فيصاب بالرشح والالتهابات

الاثـــاث

يجب ان لا يكون اثاث الغرفة نفيسا مزركشا بل بسيطا بالوان مناسبة تريح العينين• ليكن السرير الاول للطفـــل على شبه ســـلة فى قوائمها دواليب تدفع الى ايّ مكان فى البيت بسهولة وبعض الاحيـــان تكون سلة البيت المبطنة مناسبة لان تتحول الى سرير يلتوي فيـــه الطفل ويرفس لانماء عضلاته الصغيرة • وبعد مدة من الوقت يوضـــع فى سرير اكبر واحد جانبيه يعلو ويهبط• وسرير كهذا يكفيه عدة سنين• هناك انواع كثيرة من الاسرة احدها يعلو مكان الفراش فيه ويهبط حسب الطلب ففي السنة الاولى يرفع مكان الفراش بحيث لا تضطر الام الى الانحناء كثيرا عندما تخرج الطفل من السرير لارضاعه او حمله• لان الانحناء كثيرا مرارا عديدة يضع حملا مرهقا على الظهر لا داعـــي لوضعه • ثم متى بدأ الطفل «بالدبدبة» او المشي يخفض مكان الفراش

فيصبح الجانبان عاليين لا يقع فوقهما الطفل

يجب ان يكون الفراش مع نعومته جامدا ثابتا ليسند عظام الطفل الطرية. ضعي فوق الفراش مشمعا لوقايته ثم ضعي فوق المشمع غطاء لينا دافئا ، وليكن لديك من المشمعات ثلاثة او اربعة لتغييرها كلما اتسخت. تحتاجين الى ستة شراشف كبيرة لتغطي الفراش كله ويبقى

منها ما يطوى تحت الفراش. تحتاجين ايضا الى اربعة احرامات قطنية من النوع الذي يمكن غسله بسهولة واحراما صوفيا خفيفا يوضع فوق الاحرامات القطنية فى الايام الباردة

اثـــاث غرفة الطفل

ان اثاث غرفة الطفل خزانة مدهونة ذات جوارير ، وكرسي مريح تجلسين فيه حين ارضاعـــه ، والافضـــل ان يكون الكرسي من النوع الهزاز تسترخين فيه حين الحاجـــة وكرسي صغير تستعملينه كموطىء لقدميك ، وطاولة صغيرة بجانب الكرسي تضعين عليها قنينة الرضاعة وغيرها من الاشياء التي قد تحتاجين اليها. واذا كان فى الغرفة متســـع فلتكن الطاولة كبيرة اذ يمكن استعمالها لتغيير ثياب الطفل ، وفى هذه الحالة تغطى باحرام قطني على عدة طيات ليكون ناعما تحت جسم الطفل الطريء.وهناك طاولة تستعمل للحمام ايضا وهي مناسبة جدا لانه يمكن طيها ووضعها جانبا عندما لا تدعو الحاجة اليها فلا تشغل مكانا واسعا. واذا كان مع هذه الطاولة مغطس فتكون افضل للاستعمال حينما يؤتى بالطفل من المستشفى والا يجب اعداد مغطس بيضوي الشكل واسع الحجم نوعا ليكفي لغسل الطفل بسهولة

يجب ان يكون قرب مغطس الطفل طبق او صينية طولها خمسة واربعون سنتيمترا ، وعرضها ثلاثون سنتيمترا ، وعلو حافتها ثمانية سنتيمترات عليها الاشياء الآتية

مرهم او غسول ــ زيت زيتون او زيت خاص للطفل ــ وعاء مغطى للصابون ــ صابون ناعم خفيف ــ قطع قماش للغسل ــ دبابيس بشنكل من احجام مختلفة ــ قنينة رضاعة للماء الغالي وحلمة معقمة مغطاة ــ قش فى رأسه قطن معقم للتنظيف ــ قطع شاش معقم موضوعة فى وعاء مغطى ــ وزرة كبيرة للغسيل

ويستحسن ان توجد الاشياء الآتيـة ايضا: حقنة المطاط للحقن الشرجية اي فى المستقيم. كيس للماء الساخن يستعمله الطفـل وحده وميزان حرارة للمخرج (باب البدن) وفى السنوات الاربع الاولى يجب ان تؤخذ حرارة الولد من باب البدن فقط وليس مطلقا من فمه

ثياب الطفل

كثيرون من الاطفال يكتفون بالقليل من الثياب ، واكثار الثياب فوق اللازم ليس ضروريا للصحة لاسيما اذا كان البيت دافئا. وما يحتاج اليه الطفل من الثياب بعض القمصان « والحفاظات » المصنوعة من القماش الناعم الرقيق والافضل ان يكون من القطن عددها نحو ستة وثلاثين « حفاظا » وستة احرامات من الفلانلا حجـم كـل منها سبعون سنتيمترا طولا وعرضا

ماذا تأخذين الى المستشفى

لانك لا تعرفين متى يأتي طفلك رتبي كل شيء مسبقا بعدة اسابيع ليكون جاهزا حين الطلب. انك تحتاجين هذه الاشياء لنفسك : قميصان او ثلاثة للنوم او بيجامات ، بلوزة او ليزوز ، « مشاية » رداء للحمام مرآة صغيرة ومشط وفرشاة شعر وفرشاة للاسنان مع معجونه ، قلم حبر ، وبعض الكتب للقراءة وربما راديو صغير اذا كانت هذه متوفرة

اذا كنت مزمعة ان تضعي فى البيت اخبري طبيبك بذلك ليرشدك كيف تستعدين لذلك. اختاري افضل غرفة فى البيت من حيث الضوء والتهوية. ازيلي الستائر عن الشبابيك والسجاد عن الارض وكل الاثاث غير الضروري وليكن كل شيء نظيفا قبل ان يصل الطبيب

ومتى كان كل شيء جاهزا تشعرين بالراحة والاطمئنان ثم ادعي صديقاتك لزيارتك وأوجدي لكل ساعة عملا فيمر الوقت بسرعة دون ضجر

فى اخر مدة الحمل قد تشعرين انك تتنفسين بسهولة وذلك لان الطفل يغير مكانه ويهبط قليلا الى الاسفل ويخف الضغط على الحجاب الحاجز ويزداد فى الاسفل. ومتى حدث ذلك اعلمي ان ساعة الوضع اصبحت قريبة وليس عليك ان تنتظري طويـــلا حتى يتم ذلك الحدث العجيب السعيد

إِضطِرَابَاتُ الحَمْل

١٠

يجتاز معظم النساء فترة الحمل دون انزعاج او اضطراب ، لا بل كثيرات منهن يقضين هذه الفترة وهن فى حالة صحية افضل من حالتهن فى اي وقت اخر. على ان ذلك لا يعني ان بعض الحاملات لا يتعرضن لبعض الاضطرابات الخفيفة التي يمكن التغلب عليها دون صعوبة

الوحـــام

ربما يعد الوحام أعم الاضطرابات التي تصيب الحامل وهو شعور بالغثيان يأتي فى الصباح او فى اي وقت اخر ، ويصيب عادة ذوات المزاج العصبي والمتوترات الاعصاب ولاسيما فى الاســابيع الاولى من فترة الحمل. والوحام ليس مرضا جسديا بقدر ما هو مرض عقلي ، وقــد

يرجع سببه الى خوف كامن فى الداخل ، ولاسيما اذا كـــان فى البيت توتر ومشادة

يخف تأثير الوحام قبل الشهر الثالث اذ يتعود جســـم الحامل تغييرات الهرمونات فيه، على انه اذا طالت حالة الوحام وازداد القيء (الاستفراغ) يصبح الامر خطيرا ووجب استدعاء طبيب خبير ونقل المريضة الى المستشفى حيث تسهل معالجتها واطعامها بواسطة الوريد الى ان يخف القيء ويمكن التحكم فيه

سوء الهضم

كثيرا ما تصاب الحامل بسوء الهضم والغازات لاسيما اذا كانت تصاب بهما قبل الحمل ، وهذا مرجعه فى اكثر الاحيان الى الطعام

قد تشعر الحامل بخفقان فى القلب واشتداد دقاته بعض الاحيان ، وهذه حالة لا خوف منها اذ ان هذا الخفقان فى اكثر الحالات لا علاقة

له بالقلب ، والارجح ان سببه حالة عصبية يزيدها شدة ازدياد حجم الرحم وضغطه على المعدة او رفعه الحجاب الحاجز الى أعلى ، واكثر ما فى هذه الحالة الانزعاج وليس الخطر، على انـه من الافضل تجنب الاطعمة التي تولد الغازات

الحـرقة

يشعر البعض بألم يشبه ألم الحرق فى وسط الصدر ، وهذا سببه ليس القلب بل تهيج فى المعدة يمتد الى المريء (مجرى الطعام والشراب الى المعدة) فتسير موجات من التشنج وسطء المريء الى الصدر خلف القلب ، مما يجعلنا نعتقد ان الحالة فى القلب ، بينما هي فى الحقيقة معدة متهيجة تزيد تهيجها حالة عصبية

للتخلص من هذه الحالة لا بد من استشارة طبيبك وهو يعطيك

العلاج المناسب ، ومهما يكن الامر لا تتناولي الصودا لازالة الحرقة او لمعالجة اي سوء هضم لان عدم تناول ذلك أسلم لك ولطفلك. هناك علاجات اخرى لهذه الحالة ، وهي مضاد خفيف للحامض وانتباه لنوع الطعام وراحة كافية. تجنبي المجادلات وكل اجهاد غير ضروري واحفظي اعصابك هادئة ، واذا كان لا بد من تناول علاج فليكن ملينا خفيفا مثل حليب الماغنيزيا. لا تجهدي نفسك فى العمل لان الوقت طويل ولك الغد وبعد غد. ومتى هدأت اعصابك يزول انزعاجك على الارجح

ضيق التنفس

فى اخر ايام الحمل قد تشعرين بضيق فى التنفس وهذا امر عادي ، لان طفلك ينمو بسرعة فلا يبقى مكان واسع للرئتين بسبب تمدد الرحم ، وتميل الاعضاء عن مراكزها فى الجسم فيصعب التنفس. والحوامل السمينات ينزعجن اكثر من غيرهن فتجنبي السمنة بسرعة. وفى الاسبوع او الاسبوعين الاخيرين يصبح التنفس اسهل لان الطفل يهبط الى اسفل فى هذا الوقت ويخف الضغط على الاعضاء الاخرى

وفى بعض الحالات قد يكون ضيق التنفس ناتجا عن امر أخطر من ذلك ، لاسيما اذا وصلت الحالة الى ان تصبح الحامل غير مرتاحة الا اذا جلست مستقيمة لتتمكن من التنفس ، فحينئذ يجب اعلام الطبيب بذلك ، والى ان يصل استلقي فى الفراش وضعي عدة مخدات وأوسدة وراء رأسك وكتفيك لتكوني فى وضع يقرب من الجلوس مما يسهل عليك التنفس

فاذا كنت من اللواتي يذهبن الى الطبيب بانتظام فانه يسهل عليه ان يفهم حالتك ويساعدك. لا تهملي الذهـــاب الى الطبيب بانتظام ، بامكانك ان توفري على نفسك مشاكل كثيرة خطرة بالعناية الاعتيادية

ورم الوجه واليدين والرجلين

من الاسباب التي يجب لاجلها الذهاب الى الطبيب بانتظام خطر اصابة الكليتين او اختلال الدورة الدموية ، فاذا اصبت بصداع (وجع الرأس) شديد فقد يكون ذلك ناتجا عن ارتفاع مفاجيء فى ضغط دمك ، او قد يعشى بصرك وتتهيج افكارك ، وهذه حالات يجب معها استشارة الطبيب حالا وقت الحمل

واليك الحالات التي تستدعي استشارة الطبيب :

١ ــ وجع البطن مهما يكن نوعه

٢ ــ قيء لا ينقطع ، لاسيما اذا طال أمده

٣ ــ ورم اليدين والساقين والوجه

٤ ــ قشعريرات برد او حمى

٥ ــ نوبات دوار (دوخة) او غيبوبة

٦ ــ غشاوة البصر او ظهور بقع امام العينين

٧ ــ آلام فى الرأس مستمرة وحادة

٨ ــ افراز من المهبل (الفرج) او تهيج وألم فيه

٩ ــ عدم تحرك الطفل فى البطن بعد الشهر الخامس

١٠ ــ بدء ألم المخاض سواء أكان فى حينه او قبل أوانه

كل حالة من الحالات المذكورة كافية لان تكون ناتجة عن امر خطير فى الداخل ، فيجب فحص البول حالا للتأكد من عدم وجود الزلال او امور اخرى غير طبيعية• واذا ارتفع ضغط الدم وعشي البصر الافضل نقل المريضة الى المستشفى لانه اذا لم تجر لها العناية اللازمة قد تحدث لها تشنجات وارتعاشات

الحقيقة ان هذه الحالات نادرة جدا ولكنها تشير كلها الى اهمية

وضع كل حـامل تحت عنـاية الطبيب لان المعالجة فى البيت لا تكفي لحـالات كهـذه كما انه ليس من الحـكمة الاعتمـاد على آراء غير الاختصاصي

نزف من المهبل (الفرج)

كل نزف من المهبل فى اي وقت كان من اوقات الحمل يجب اعلام الطبيب به حالا لانه قد يكون بداءة مخاض قبل اوانه او ربما اجهاض • فاذا حدث امر كهذا اخبري طبيبك فى الحال وأطيعي ارشاداته وهو قد ينقلك الى المستشفى• واذا تعذر عليك الاتصال بطبيبك حالا ، استلقي فى الفراش على ظهرك ولتكن قدماك مرفوعتين الى ان يأتي الطبيب ، ولا تتناولي علاجا ما الا برأيه• قد يسـاعد وضع كيس مطاط مملوء من

الجليد على اسفل البطن ولكن فى كل حال لا تقلقي ولا تخـافي ولا تتهيجي دون داع فكثيرات حتى وهن فى هذه الحالات يستمررن فى حملهن الى ان يضعن اطفالا اصحاء

كَيفَ يُولَدُ الأَطْفَال

١١

واخيرا تنتهي مدة الحمل ويصبح الحدث العظيم على الابواب • يترقبه الاهل والام بشوق لا بـل يستعجلونه • قد يمضي التـاريخ المعين دون ان يحدث شيء ، فلا تخافي ولا تقلقي فالاطفال يأتون فى الوقت المناسب• عليك ان تهيئي كل شيء فى البيت ثم تترقبي بهدوء

فاذا كان لك اولاد غير المولود المنتظر فانك تعرفين ماذا يحدث ، وأما اذا كان هذا الطفل مولودك الاول فانك لا شك تحبين ان تعرفي ما انت قادمة عليه• ان المخاض هو العملية التي بها يأتي المولود الى العالم ، فيبدأ عنق الرحم بالانتفاخ والاتساع ثم تمتد قنـاة الولادة ليتمكن الطفل من المرور فيها بسهولة نسبية وهذه العملية تستغرق بعض الوقت

استعداد الطبيعة لعملية الولادة

فى مدة الاشهر التسعة الماضية والطفل ينمو نموا مطردا فى الرحم ضمن كيس خاص من السائل ليحميه ويقيه ، ويدعى هذا الكيس « كيس الرأس »• ومتى انقضى الوقت المعين يحين وقت الخروج من هذا المحيط المائي الذي كان ينمو فيه الطفل ليرى النور ويبدأ بالتنفس بنفسه ، ويرافق هذا تغييرات هامة فى جسم الطفل

وفى الوقت نفسه تكون الطبيعة آخذة فى عملها فى تليين الانسجة فى الحوض استعدادا للحدث العظيم (الولادة) وبطريقة لا يزال يجهلها الاطباء• وهذا التليين لا يتم فجأة بل يكون قد استغرق مدة من الزمن ،

ومتى تم كل شيء يقوم عامل من العوامل ربما تكون قد انتجته احدى الغدد الداخلية ، ويعطي اوامره للرحم بان يبدأ بالتقلص. لا نعلم الى الآن كيف يتم ذلك انما نعرف انه لا يخطىء ابدا

قد تبدئين اولا بان تشعري بانزعاج عام فى البطن ، ثم بعد مدة تتوتر العضلات وتشتد عندما يأخذ الرحم بالتقلص تقلصا خفيفا اولا ، اذ يتكرر بطريقة منتظمة ويكون غير طوعي اي لا حكم لك عليه. تتكرر التقلصات اولا كل عشر دقائق او خمس عشرة دقيقة وتدوم بضع ثوان ولكن تكثر بعد ذلك الى ان تقوى وتطول مدتها حتى تبلغ الاربعين ثانية او اكثر

عندما يقرب بدء المخاض ترين بعض الافراز المخاطي ممزوجا احيانا بمشحات من الدم. ان هذا طبيعي الا اذا كان النزف شديدا غزيرا ، فعليك ان تخبري طبيبك. وفى وقت من الاوقات اثناء المخاض ينفجر كيس الرأس وقد يكون ذلك بعض الاحيان نذيرا بان المخاض سيبدأ ، وفى اوقات اخرى لا يكون كذلك. وانفجار كيس الرأس يتميز بتدفق

السائل ، وحتى فى هــذه الحالة لا داعي للخوف. ان المخاض عملية

طبيعيــة ، فثقي بطبيبك وممــرضاتك لانهم هم الذين يقــدرون على مساعدتك والاعتناء بك

مع كل تقلصة من تقلصات الرحم او « الطلق » يهبط الطفل قليلا الى اسفل والرأس الى الامــام ، وهذا هو الوضع الطبيعي. ومعظم الاطفال يولدون به. ولا يزال لديك متسع من الوقت ، فقد تعطيك الممرضة حقنة شرجية وحماما فتشعرين بالراحة

اول ادوار المخاض

انت الآن فى اول ادوار المخاض والطفل يأخذ وضعه الطبيعي ثم يسير نحو الخارج ببطء مع تقلصات الرحم. ارتاحي بين هذه التقلصات استعدادا لما هو امامك من عمل شاق. نامي اذا قدرت فكثيرات من الحاملات ينمن وقت المخاض

واذا كانت العملية تسير بشيء من البطء ، انهضي من الفراش وتمشي فى ارض الغرفة فان ذلك يمدد عضلات الساقين ويقوي دوران الدم فى الشرايين والاوردة. تذكري انه حتى فى وقت المخاض لا داعي لان تعتبري نفسك مريضة لانك اذا كنت قوية وفى صحة جيدة تجتازين ما انت فيه بسهولة ، وفى كل الاحوال لتكن وضعية عقلك وفكرك طبيعية هادئة لان ذلك على جانب عظيم من الاهمية

عندما تتأكدين من بدء المخاض الافضل ان لا تتناولي طعاما جامدا

بل اعتمدي على السوائل المغذية والسريعة الامتصاص. لا تخافي فانك ستعوضين عما فاتك من الاطعمة الجامدة بعد ذلك

ربما تسألين كم يمتد زمن المخاض ؟ انه يختلف باختلاف الحوامل والحمل. فاذا كان هذا طفلك الاول فقد يستغرق مخاضك مدة تتراوح بين اثنتي عشرة ساعة واربع وعشرين. وفى الاطفال التالين تقصر المدة

الى ست او ثماني ساعات . على ان هذا كله تقريبي ، اذ ان قليلا من النقص او التشويه فى حوضك يؤثر على مدة المخاض. ان المهم فى الامر ان تستريحي فى اثناء هذه الفترة استراحة تامة ، فذلك اجدى لـك ولطفلك وأنفع

يفحصك الطبيب مدة بعد مدة ، ومتى تأكد له ان عنق الرحم قد تمدد يقوم بالاستعدادات النهائية للولادة وتصبحين فى الدور الثاني من المخاض. فاذا كنت فى البيت يضعك على طاولة الولادة ، واذا كنت فى المستشفى تنقلك الممرضات الى غـرفة الولادة ، وحينئذ تقربين من نهاية اوجاعك

تزداد التقلصات او الطلق الآن. وفى الوقت المناسب تطلب منك الممرضات ان تشدي قليلا لتساعدي الطبيعة ، واذا كان الضغط شديدا فقد يعطينك بعض شمّات من البنج الخفيف مع انه اذا مرت الحادثة دون بنج فذلك افضل لك ولطفلك. انك قادمة على وقت مثير ، فلا تخسري تلك اللحظة التي تسمعين فيهـا صراخ طفلك ويتم فـرحك بالانتصار العجيب

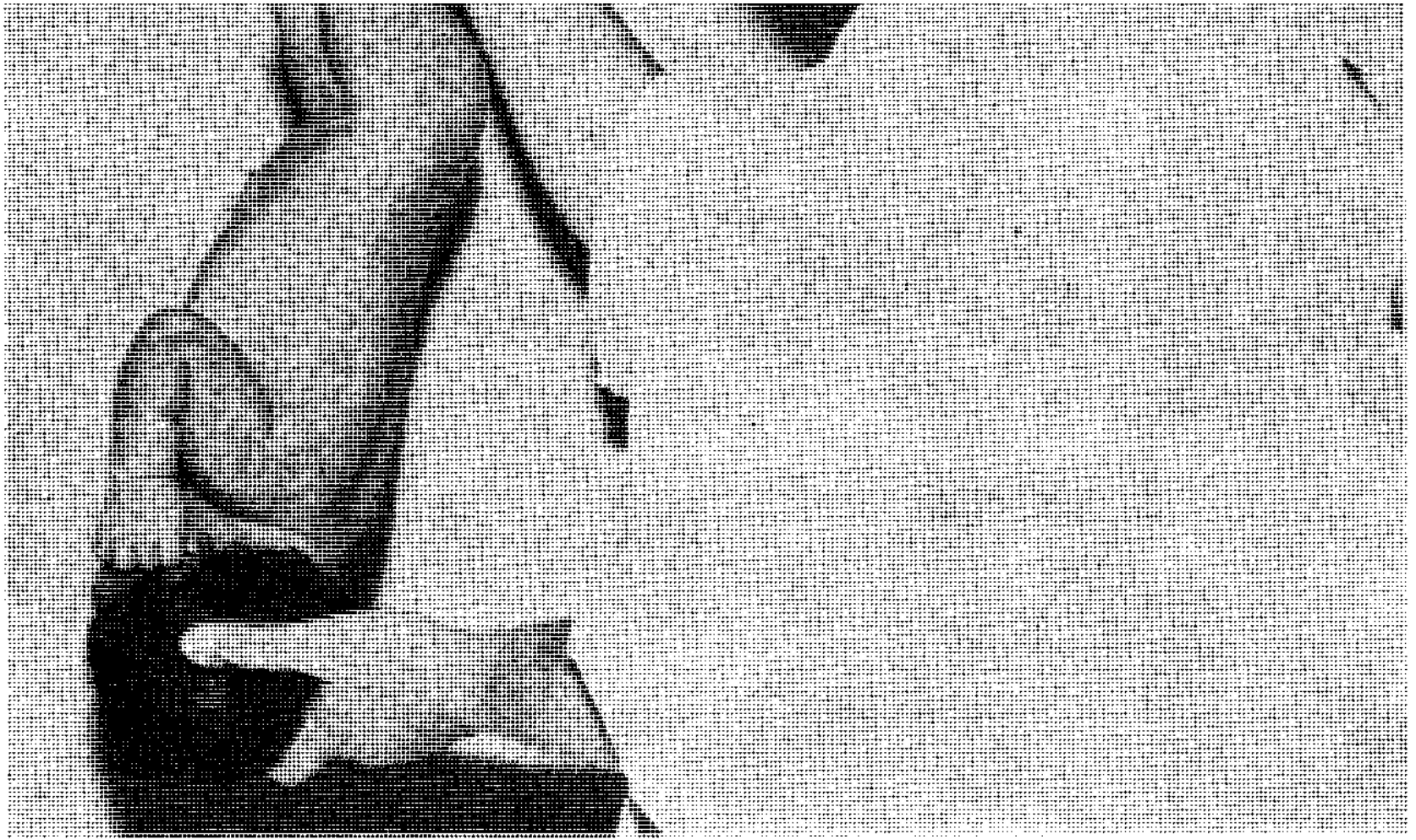
واذا طال مخاضك ولم يكن لديك القوة الكافية لدفع طفلك الى الخارج قد يرى الطبيب من الحكمة ان يستخدم كلابته لمساعدتك . ولكن قبل ذلك قد يرى من الضروري توسيع الفتحة ، وهذا يمنع الجلد من التمزق. ثم بعد ان يولد الطفل يخيط الطبيب الجرح فيبرأ

وتعودين كما كنت سابقاه ويتم هذا مع البنج لكي لا تشعري بالالم

اهمية الطعام تظهر الآن

هذا هو الوقت الذي تظهر فيه اهمية الطعام فى مدة الحمل ، فاذا كان من النوع الجيد المناسب المغذي تكون الانسجة صحية والراحة

تامة والشفاء عاجلاه تظهر فائدة الطعام الجيد عند الولادة • وفى الوقت نفسه تظهر اهمية الراحة وتمرين عضلات الحوض• كما تظهر ايضا فائدة الفكر الرائق والاعصاب الهادئة



ميني فوتو

هوذا جاءت اللحظة الحاسمة ! لقد برز مولودك الى الوجود ، وكانت ولادته طبيعية هينة

بعد تمام عملية الولادة يرفع الطبيب الطفـل ممسكا بقدميه ، ورأسه الى اسفل مدة لحظة لكي تخرج السوائل من فمه وحلقه ، وبعد بضع ثوان يبدأ الطفل بالتنفس وتبدأ رئتاه بالتمدد ، ثم يرسل بكاء قويا فيفرح كل الذين يسمعونه. ومن الآن فصاعدا يعتمد على نفسه فى تنفسه ويكتسب جلده لونا احمر فاتحا بسبب الاوكسجين الذي يصل الى دمه. انه قد وصل الى عالم غريب لديه وهو عادة يخبر كل السان بموقفه من هذا العالم وبما حدث

فى هذا الوقت يعمل الطبيب فى عقد حبل السرة جيدا على مساواة

سطح البطن ، ويجب ان يتم ذلك بعناية ودقة لمنع نزف الدم. ثم تمسح عينا الطفـل برفق ، ويقطر فيهـا بعض النقاط من محلول خاص من البنسلين او من مطهـر اخر ، وهذا يزيل ما يكون قـد علق بهما من الميكروبات حين مروره فى قناة الولادة. وبهذا تقل حوادث العمى التي كان بالامكان معالجتها فى هذا الوقت

واذا كانت الولادة فى المستشفى يعلقون فى الطفل علامة كعقد من الخرز فيه اسمه او بقطعة قماش عليها اسم الوالدة. وبعض المستشفيات تتخذ تدبير اخرى لتفادي الخطأ

الوقت الحرج للام والطفل

بينما تقوم الممرضات بهذه الاعمال يكون الطبيب مهتما بك ، فاذا كنت مصابة بنزف شديد من الرحم وجب وقفه حالا ، وهو وقت حرج لك وللطفل. وفى مدة عشر او خمس عشرة دقيقة تخرج المشيمة (الخلاص) ، واذا تأخرت يدلك الطبيب الرحم بلطف من فوق البطن

وهذا الدلك يقوي عضلات الرحم وفى الوقت نفسه يساعد على وقف النزف كما انه يساعد على خروج المشيمة بسهولة

ثم يفحص الطبيب المشيمة ليتأكد انها خرجت بكاملها ، لانه اذا

بقي منها قسم داخل الرحم يجب اخراجه لانه يسبب نزفا ، او قد يؤدي الى التهاب خطير. ومتى تحقق الطبيب انــك فى الوضع المناسب وفى الحالة الطبيعية ينقلونك الى الفراش للراحة الطويلة التي تستحقينها

تقوم الممرضات بعيادتك من وقت الى آخر للتأكد من ان كل شيء طبيعي ، ويعددن ضربات نبضك ، ويلمسن بطنك ، فاذا شعرن ان هناك كتلة قاسية فى وسط البطن يرتحن الى ذلك لانهن يعرفن ان هذه الكتلة

هي الرحم وقد صغر حجمه وتقلصت عضلات جدرانه ، وهي طريقة الطبيعة لمنع استمرار النزف

اما اذا شعرن ان هناك كتلة رخوة اسفنجية التركيب عوضا عن كتلة قاسية تأخذ احدى الممرضات بدلك اسفل البطن برفق ولطف لتهيج عضلات الرحم لتعود الى التقلص. والمهم فى الامر كله ان لا تفقدي كمية كبرى من الدم اما اذا كانت الكمية قليلة فلا بأس بذلك ، وهذا طبيعي ، انما اذا زادت يجب اعلام الطبيب حالا لان ذلك قد يؤدي الى عواقب وخيمة

كل هذه الامور تبين اهمية اعتماد الحامل على الطبيب الماهر المختص ، ولا مكان هنا لآراء الهواة غير الخبيرين. اجل ان الولادة عملية طبيعية ، وكثيرات من النساء يجتزنها بسلامة. ولكن هناك حالات قد تتعقد ، وتظهر مضاعفات تنتهي بمرض طويل الامد او بموت الام والطفل معا فلماذا المجازفة. ان العناية الطبية الجيدة هى اقل كلفة واكثر أمنا على المدى الطويل

الحاجة الى طبيب ماهر

هناك مثل على ذلك. ان معظم الاطفال يولدون ورؤوسهم الى الامام ، اي تخرج اولا ، ولكن بعض الاحيان تأتي القدمان اولا او الكتف ، فاذا كانت قناة الولادة واسعة والطفل صغير الحجم لا تظهر

صعوبة ما ، اما اذا كانت قناة الولادة ضيقة والطفل كبير الحجم فتكون الوضعية معقدة وخطرة للغاية عليك وعلى طفلك

فى اوقات كهذه تحتاجين الى الطبيب الماهر الذي لا يعرف فقط ما يجب عمله بل لديه الجرأة والشجاعة للقيام به ، والا ربما فقدت طفلك بولادته ميتا او مقطعا. والصعوبة هي انه حتى الطبيب لا يقدر ان

يعرف مسبقا ماذا سيحدث ، بل عليه ان يكون دائما مستعدا لمجابهة ما قد يحدث ولهذا كان اختصاصه واختباره مهما لك

وحتى بعد الولادة قد تظهر صعوبات ولاسيما فى الساعات او الايام الاولى بعد الولادة ، فاذا كان طبيبك ماهرا ، يقدم لك افضل عناية فانــك ترتاحين ، لانك تعرفين انــك بين يدين قادرتين ماهرتين

والآن ها هو طفلك امامك واللحظة المثيرة التي كنت تحلمين بها قد وصلت اليها ، فاعتمدي على الاخرين المقربين والمسؤولين ان يقوموا بقضاء بعض اشغالك ، وارتاحي انت من عناء ما حدث لك

ان مدة بقائك فى المستشفى تتوقف على ارادة طبيبك ، قد يكون ذلك اربعة او خمســة ايام ، وربما اكثــر. والافضل ان لا تعجلي فى الرجوع الى البيت بل نالي القسط الكافي من الراحة

ان الرجوع الى البيت امر تتوقين اليه ، فهناك اشياء كثيرة يجب القيام بها. تفتحين خزانة الثياب وتلبسين الفساتين التي لم تلبسيها مدة

تسعة اشهر. تجدين انها اصبحت تناسبك الآن. لقد تعرفت مدة وجودك في المستشفى على اناس كثيرين واصبح لديك بينهم بعض الاصدقاء . اطلعت على بعض الافكار الجديدة التي نالت استحسانك ، وها انت تعودين الى البيت حاملة طفلك لاول مرة. انه لأبهج الاوقات ، فلك الهنـــاء به

العِنايةُ بالطِّفلِ الصَّغِير

١٢

ان طفلك امامك الآن ايتهـا الأم ، ومستقبله بين يـديك وانت

مسؤولة عن الاعتناء به من الآن الى ان يبلغ سن النضوج. ليس أبهج فى الحياة من مراقبة الطفل ينمو شهرا بعد شهر ، يتعلم اللعب ثم التكلم والدرس فى المدرسة الى ان يصبح قـادرا على الاعتناء بنفسـه ، ان الاعتناء به واجب عليك وامانة مقدسة فى عنقك

قد تجدين نفسك مرتبكة فى اول الامر غير متأكدة انك تقدرين على القيام بهذه المسؤولية. ربما هذه هي الحقيقة ، ولكن لا تخافي فانك يوما بعد يوم تكتسبين خبرة تمكنك من ان تتغلبي على الصعوبات ، ومما لا شك فيه انك تحتاجين ان تنمي مع طفلك ، هو ينمو جسديا وانت تتقدمين فى فن الامومة ، وهذا فرح تتمتعين به

ان طريقة عنايتك به تقرر الى حد بعيد ما اذا كان سينمو ولـدا

سعيدا ، لانه بالرغم من الصعوبات التي عليه ان يجابهها فى المستقبل فان عليه ان يحل مشاكله بنفسه اذا كنت قد ربيت فيه القــوة والشجاعة اللتين يحتاج اليهما. واذا اخفقت فى امانتك نشأ طفلك مسكينا مهملا عاجزا عن تحمل مشاكل الحياة. ان الامر متوقف عليك انت

يحتاج طفلك الى حنوك وعطفك دائما ولكن بتعقل ، لانك اذا تجاوزت الحد المعقول سببت له ضررا لا خيرا ، فهو يحتاج ان يعتمد على نفسه فى كثير من المواقف وان يتصرف كفرد له حقوقه التي يجب ان نحترمها. وحتى فى صغره يجب ان يشترك فى تقرير بعض الامور بنفسه. وكم من الوالدين المسيطرين يهدمون مستقبل اولادهم من حيث لا يدرون. يحتاج الولد الى حب الام لا الحب القاتل

اذا كنت من الوالدين الذين لا يزالون يتمتعون بمرح الشباب روحيا وليس بالضرورة ســنا يكون طفلك من المحظوظين ، لانك لن

تسيطري عليه كل السيطرة ، بعكس الوالدين الكبار سنا نسبيا ، فانهم لا يتركون فرصة للولد ان يعتمد على نفسه ، بل يعدون عليه خطواته كيفما سار وتحرك بخلاف الوالدين الشباب او الشباب روحا وقلبا ، فانهم يشعرون مع الولد ولا يتخذون منه موقفا قاسيا لا يلين

ان المواقف القاسية الصلبة ينفر منها الصغار ولا يتحملونها ، لذلك عليك ان تعاملي طفلك كأنه بشر لا آلة تديرينها كيفما تشائين ، ولا تضعي امامك الساعة وتحددي له فى كل زمن عملا يقوم به ، بل غيري برنامجك معه ، فملايين الاطفال نموا وكانوا سعداء قبل ان تـوجد الساعة. لا تدعي الساعة تحكم فى بيتك بل احكمي انت فيه ، واتركي المجال لطفلك ان ينمو ويظهر شخصيته الخاصة به

تذكري انه طفلك وعليك انت ان تقرري كيف تربينه. لا تعطي اذنا صاغية للآراء المتضاربة حولك ، لانك لا تقدرين ان ترضي الجميع

مهما حاولت ذلك. واذا أشكل عليك شيء لا تتأخري فى بحثه مع طبيبك

كم يجب ان يزيد وزن الطفل

فى الاسابيع القليلة الاولى يجب الاهتمام بزيادة وزن الطفل ، لانه فى الايام الاولى ينقص قليلا ، ثم يأخذ بالزيادة الى اليوم العاشر عندما يكون قد استعاد ما خسره ، ومن ثم يجب ان يزيد ١١٥ غراما او ٢٠٠ كل اسبوع الى اخر الاشهر الثلاثة الاولى اذا كان طعامه كافيا. ان معظم الاطفال يضاعفون وزنهم عند الولادة فى الشهر الخامس او السادس ويصبح فى نهاية الشهر الثاني عشر ثلاثة اضعاف ما كان عليه . على ان الاطفال يختلفون فى سرعة نموهم فمنهم من يكون صغيرا عند الولادة ، ثم يسرع فى النمو والزيادة اكثر من الذين ولدوا كبارا. لا

داعي للقلق الشديد فيما يتعلق بوزن الاطفال

يزن الطبيب طفلك عند الولادة ثم يزنه قبل ان تأخذيه الى البيت ، فاذا كان كل شيء طبيعيا خذيه مرة اخرى فى آخر الاسبوع الرابع لان ذلك يمكّن الطبيب من معرفة ما يجـري له. ثم ان الطبيب يود ان يفحصه مرة كل شهر الى ان يبلغ الشهر السادس من العمر ، واذا آنست فيه شيئا غير طبيعي اذهبي به الى الطبيب قبل الموعد المعين

حسنات ارضاع الام طفلها لبنها

اذا كان بالامكان ارضعي طفلك من حليبك ، ومع ان هناك انواعا كثيرة من الحليب مناسبة للاطفال فان حليب الام يفوقها كلها ، ويخفف من تلبكات معدته والاسهال والامساك والامراض الجلدية والطفرة ، كما ان حليبك يوفر عليك تهيئة القناني وتعقيمها وتسخينها وتبريدها ، لاسيما حين السفر. ان الطبيعة تهتم بهذه كلها واكثر

ان ارضاعك طفلك من حليبك ليس مفيدا للطفل فقط ، بل هو مفيد

لك انت ايضا فترجع اعضاؤك التي فى الحوض الى الحالــة الطبيعية بأسرع وقت ، كما انك تشعرين بحالة صحية افضل• وفوق كل هذا يوثق العلاقات والروابط بينك وبين طفلك فى الجسد والعقل والروح • فالدفء الذي يحصل عليه الطفل على صدر امه هو افضل له من اي شيء اخــر

كثيرات من الامهات اليوم يرغبن فى ارضاع اطفالهن من حليبهن

فهؤلاء على صواب. لا تسمعي للآراء المخالفة التي يقدمها لك البعض ، ان طبيبك يعرف اكثر منهن ما يفيدك ويفيد طفلك. وكثيرات من فضليات النساء قد ارضعن اطفالهن من حليبهن ، فهذه هي الطريقة التي رسمتها الطبيعة لحفظ الام نشيطة شابة جميلة

كيف تزيدين حليبك

اذا كنت تشعرين ان حليبك قليل فاستمعي الى هذه الملاحظات : زيدي طعامك قليلا ، واكثري من تناول السوائل . مثلا ، خذي ليترا من الحليب اكثر مما تأخذين كل يوم فهـذا يزيد طعامك ٧٠٠ حرارية (كالوري). ولما كان الحليب غنيا بالكلس فانه مفيد لعظـام طفلك واسنانه وعظامك انت واسنانك ايضا. يمكنك ان تتناولي الحليب مع الحساء والمشروبات المستخرجة من الشعير ، واللبن وغير ذلك مـن الاطعمـة

تناولي المزيد من البروتين كالبيض والجبن والفاصوليا والبازلا اذا

اردت ذلك. يجب ان يحتوي طعامك على كميات وافرة من الخضار والاثمار مرتين او ثلاث مرات فى النهار. ولا تهتمي للساعة والمواعيد كثيرا بل ارضعي طفلك كلما آنست فيه رغبة فى ذلك ، وهذا يتراوح بين ساعتين ونصف واربع ساعات. وكلما رضع منك ازداد حليبك. وفوق

كل شيء نالي قسطا كافيا من الراحة والنوم ، ثماني او تسع ساعات فى الليلة بالاضافة الى قيلولة النهار ، وتجنبي القلق والاضطراب فيكون لك ما تريدين

هل طعام طفلك كاف ؟

كيف تعرفين إن طعام طفلك كاف ؟ هناك طريقة بسيطة : زنيه قبل

الرضاعة ثم فورا بعدها وسجلي الارقام. قومي بذلك مدة اربع وعشرين ساعة فانك بذلك تعرفين كم يتناول طفلك من حليبك فى هذه المدة. فاذا كان لا يزداد وزنه نحو ١١٥ غراما فى الاسبوع قد يشير عليك الطبيب ان تزيدي طعامه قنينتين من الحليب كل يوم ، وذلك بعد ان يكون قد اخذ من حليبك ما تقدرين ان تقدميه له

واذا كان طفلك يتناول اقل من ١٤ غراما من حليبك كل وجبة ولم يكن بامكانك زيادة كمية حليبك فمن الحكمة ان تعتمدي على الحليب من القنينة. ولكن الاطباء يفضلون كما ذكرنا حليب الام على غيره ، لانه يقي الطفل من الامراض ولاسيما فى الايام الاولى قبل ان يبدأ استدرار الحليب الطبيعي. فى هذه الايام الاولى المذكورة يدعى الحليب صمغا ، وهو يحتوي على عناصر واقية من الامراض ومضادة لها ، وهذا ما يحتاج اليه الطفل ، وكأن الطبيعة قد خزنت هذه المواد فى دمك لتقيه المرض فى الاشهر الاولى من حياته

العناية بالثديين

ان الارضاع من الثديين افضل الطعام للاطفال الا فى بعض الحالات النادرة ، وذلك عندما يلتهب احد الثديين او كلاهما فى اثناء مدة

الارضاع كلها ولاسيما الفترات الاولى منها

يمكنك ان تتجنبي الكثير من المشاكل بغسل الحلمتين بماء معقم قبل كل وجبة ارضاع وبعدها ، لان الثدى الملتهب معناه طفل مريض •

واذا احسست بوجع فيه ادهنيه بالكحول (سبيرتو) باسفنجة ناعمة ، ثم اغسليه بالماء المعقم• واذا شعرت بثقل فيهما استعملي حزاما للصدر وضعي على الحلمتين ما يقيهما من الضغط

عند الرضاعة يجب ان تغطي شفتا الطفل كل المساحة السمراء حول الحلمة وليس الحلمة فقط ، لان ذلك يساعد على استدرار الحليب بغزارة كافية ، كما انه يساعد على وقاية الحلمة من الضرر فى عملية الرضاعة. فى الايام القليلة الاولى يكفي ارضاع الطفل مدة خمس دقائق لكل وجبة ، والافضل استعمال الثديين بالتناوب كل واحد لوجبة ، الا اذا اشار طبيبك باستعمال الاثنين فى كل وجبة

واذا تورم الثـــديان واصبحا مصـــدر ألم يمكنك تخفيف ذلك بوضع كمادات رطبة حارة مرتين او ثلاث مرات كل يوم ، ولكن يجب الحذر من حرق الجلد. ان الحرارة الخفيفة كافية لتخفيف الاحتقان ، واذا اردت يمكنك استعمال كمادات باردة ، لان هذا يزيد فى جريان الدم الى الاماكن المحتقنة ويزيل الاحتقان

ارجعي الى قوامك الطبيعي

من اكثر النقائص فى تمدننا الحاضر هو ان كثيرين من الناس لا يتمرنون التمرين الجسدي الكافي ، وهذا ضروري بالاخص للوالدة بعد الولادة. وكثيرات يفقدن رشاقة قوامهن ويشكين من ذلك ، ولكن اللوم يقع عليهن وليس على اطفالهن. يتهادين بكسل اذا مشين ، ولا يبدين اي نشاط او حركة سريعة ، وفى الوقت نفسه يكثرن من الاكل الدسم. والوالدة الحكيمة لا تفعل ذلك بل تتجنب الاكثار من الاكل اولا ثم تعمد الى اصلاح حالة جسدها ورشاقته. انظري صفحة ١١٨ و ١١٩

إرضاعُ الطِّفل

١٣

قد يتعذر بعض الاحيان على الام ان ترضع طفلها بنفسها مع انها

تريد ذلك. قد يكون السبب ضعف صحتها او شح حليبها ، ولهذا ترى نفسها مضطرة ان ترضعه بواسطة القنينة

كيف تهيئين الحليب ؟

ليس فى تهيئة الحليب صعوبة ما ولكن قد تستغرق العملية بعض الوقت لانها تحتاج الى عناية ودقة. وكلما وفقت الام فى تحضير الحليب وأولته العناية اللازمة تحسنت صحة طفلها واطرد نموه. ان افضل حليب للطفل ، بعد حليب الام ، هو حليب البقر او الماعز بأشكاله المختلفة من السائل الطازج الى المبخر او المكثف ، او المسحوق. والمبخر هو الاكثر شيوعا الآن والافضل فى نظر الاطباء

ان الحليب المبخر هو حليب البقـر يخفض حجمه الى النصف بالنسبة الى كثافته ثم يعقم فى اوان مختومة ويشحن الى جميع انحاء العالم

للحليب المبخر ميزات خاصة لا نجدها فى اشكال الحليب الاخرى . انه فى علبه المختومة غير معرض للفساد والتلف مهما طالت مدته فضلا عن انه بفضل طريقة اعداده سهل الهضم ، وفوق ذلك يمكن الاطفال ذوي الحساسية ضد حليب البقر ان يتناولوه دون ضرر او رد فعل ، كما انهم لا يتعرضون للاصابة بالاكزيما وغير ذلـك من الامـراض الجلدية التي قد يتعرضون لها من جراء تناول حليب البقر الطبيعي . واذا كنت تريدين استعمال حليب البقر او الماعز دون تعقيم عليك ان تغليه مدة ثلاث او اربع دقائق لقتل الميكروبات التي فيه

وهناك ايضا الحليب المسحوق (بودرة) فانه يمكن استخدامه ايضا للارضاع بالقنينة ، وطرق اعداده تكون غالبا مطبوعة على ورقة موضوعة ضمن العلبة. يأتي حليب البودرة على نوعين ، المقشوش ، والكامل ، فلا تستعملي النوع المقشوش الا اذا كان هذا رأي طبيبك

انواع الوصفات

تجدين فى الاسواق اليوم عدة انــواع من الحليب المهيأ حسب وصفات خاصة وكلها مفيد ومناسب للاطفال ، ومعظمها حليب مجفف ومحلّى ليشبه طعمه طعم حليب الام وليرغب الطفل فى تناوله. فما عليك الا ان تضيفي اليه الماء الغالي او الحليب حسب التعليمات وارشادات الطبيب

والمواد التي يحلى بها الحليب هي سكر قصب السكر او الشمندر او السكر الاسمر او سكر الحليب او العسل او دبس الذرة او مزيج من المالثوز والدكسترين ، ومع ان هذه كلها مفيدة فان الاخيرين اكثر اســتعمالا

وصفة الحليب المبخر

اليك وصفة تكفي الطفل الصغير يوما واحدا :

٢٠٠ غرام من الحليب المبخر (علبة اعتيادية)

٤٠٠ غرام من الماء المغلي

٤ ملاعق من مزيج مالثوز دكسترين

يتناول الطفل عادة ٨٥ غـراما من الوصفة اولا ثم تزاد الكمية تدريجا. واذا كان يرضع منك قليلا ليبدأ بالرضاعة منك ، ثم قدمي له القنينة ولا تنسي ان ترمي ما يبقى من الحليب لان الجراثيم التي تنمو فى الحليب بسرعة وبما تكون قد وجدت طريقها الى القنينة

ان الطبيب يقدم لك الوصفة المناسبة لطفلك ويبين فيهـا مقدار الحليب والماء والسكر وعدد الوجبات كل يوم. ولا تكوني دقيقة جدا

فى تطبيق نظام الرضاعة بل تساهلي بعض التساهل ، فالطفل لا يتأخر عن اعلامك متى جاع وعند ذلك يكون وقت ارضاعه

عندما تهيئين الحليب اول مرة تظهر لك العملية معقدة ، ولكن على التكرار تصبح سهلة روتينية. ويستحسن ان يتعلم الاب كيف يهيىء الحليب فيريحك بعض الاحيان ويشترك فى لذة اطعام الطفل

ليكن لك هدف واحد فقط عندما تهيئين الحليب وهو اعداد وجبة من الطعام لذيذة خالية من الميكروبات يتمتع بها طفلك. ونجاحك فى ذلك يتوقف على مدى اعتنائك فى اتباع ارشادات الطبيب. لاعداد الحليب طريقتان ، وكل منهما تفي بالغرض. الاولى الطريقة القياسية ، والثانية الطريقة الحرارية

الطريقة القياسية

هـــذه الطريقة بسيطة للغاية وشائعة منـــذ ثلاثين سنة ، واليك تفاصيلهـــا :

١ ــ غسلي كل الاغراض بما فى ذلك القنائي والحلمات واغطية الحلمات بماء الصابون ثم غسليها جيدا بالماء النقي واتركيها لتنشف

٢ ــ عقمي كل هذه الاغراض بغليها مدة خمس دقائق ثم اتركيها لتنشف

٣ ــ كيلي فى فنجان معين معقم كمية الماء الغالي، اضيفي كمية التحلية وامزجيها جيدا

٤ ــ غسلي خارج علبة الحليب المعقم من فوق ثم افتحيها وأضيفي الكمية المطلوبة منها الى الماء المحلى

٥ ـ املأي القناني الخمس او الست ثم ضعي عليها الحلمات وغطيها باغطيتها واخزنيها فى البراد الى حين الحاجة

الطريقة الحرارية

وهي طريقة حديثة شاع استعمالها مؤخرا وتعتبر اكثر سلامة من الطريقة الاولى ، والفرق بينهما هو ان القناني تنظف جيدا وتغسل بالماء النقي وتترك لتنشف ، ثم تملأ بالحليب كما فى الطريقة الاولى وتعقم فى معقمات كبيرة لمدة خمس وعشرين دقيقة. وبعد ان تبرد القناني توضع فى البراد وتصبح جاهزة للاستعمال. واكثر شيوع هذه الطريقة هو فى المستشفيات اليوم

نوع القنينة

معظم انواع القناني المعدة لهذه الغاية مناسبة شرط ان يسهل غسلها وتعقيمها. يجب فرك الحلمة بماء الصابون ثم اقلبيها ليصبح

داخلها خارجا ثم افركيها جيدا واغليها كل مرة قبل استعمالها. ان الحلمة غير المنظفة جيدا هي سبب المغص والانزعاجات الهضمية فى الاطفال . وبالعناية تخف هذه الامراض

اذا كان ثقب الحلمة ضيقا يجهد الطفل كثيرا حين الرضاعة للحصول على الحليب كما انه يجعله يبتلع بعض الهواء مما يسبب له آلاما فى المعدة ، وقد يتعب قبل ان يحصل على الكمية الكافية من الحليب فيتوقف عن الرضاعة قبل ان يشبع. وسعي الثقب بان تحمي دبوسا او

ابرة او شريطا وتضعيه فيه فيتسع الى الحجم المطلوب• ومن الجهة الاخرى اذا كان الثقب واسعا اكثر من اللازم قد يشرق الطفل او يغص ويصاب بسوء الهضم• والقاعدة السليمة هي ان يرشح الحليب بنقط كبيرة وليس فى مجرى متواصل

لا تغلي الحلمات لمدة اطول من ثلاث دقائق لكي لا يلين المطاط كثيرا • من الافضل ان تفركي القنية بفرشاة خاصة لذلك ، تصل الى كل اقسامها ، واستخدمي ماء الصابون بوفرة ثم غسلي القناني جيدا بالماء النقي ، وكلما ازدادت عنايتك بتنظيف القناني والحلمات قلّت مشاكل طفلك الصحية

استعملي طنجرة صغيرة تعمل على الضغط لتعقيم القناني والحلمات وما شاكل فى البيت ، وعند استعمال هذه الطنجرة اتبعي التعليمات جيدا خوفا من حدوث كارثة

بعض الملاحظات

من المهم جـــدا ان تحفظي اغراض طفلك نظيفة الى ابعـــد حدود النظافة ولا تخلطيها مع اغراض البيت الاخرى ، وانتبهي ان تكون يداك نظيفتين ، وبعد غسلهما بالصابون غسليهما بالمـــاء جيدا ، وقد تتعجبين من كثرة الميكروبات على ايد نعتقد انها نظيفة

عندما تهيئين الوجبة من الحليب المبخـــر افركي العلبة جيدا ثم صبي ماء غاليا على اعلاها قبل فتحها لكي لا تعلق الميكروبات بالحليب

عند سكبه من العلبة. واذا كانت الوصفة تطلب الماء الغالي ، اغلي الماء

لا أقل من خمس دقائق ثم احفظيه فى اوان معقمة. فعناية بسيطة كهذه قد توفر عليك نفقات تطبيب باهظة

الارضاع بالقنينة

اولا اغسلي يديك جيدا ثم خضّي القنينة وضعيها جالسة فى وعاء ملآن من الماء الحار لتصل الى الحرارة المطلـوبة. ولتتأكدي من ان الحرارة صحيحة اقلبي القنينة بحيث تسقط نقطتان او ثلاث على قفا يدك. ولكي يكون الطفل مرتاحا حين الرضاعة غيّري « حفاظه » اذا رأيت ذلك ضروريا ، ثم احملي الطفل بين ذراعيك وانت ترضعينه

قد تستغرق القنينة نحو عشرين دقيقة واتركي الامر لطفلك ليرضع قدر ما يشاء ، ولا تغصبيه لان الرضاعة اكثر من الحـاجة تسبب له المشاكل. وعندما تحملينه بين ذراعيك حين الرضاعة ضميه اليك ليشعر بالأمان وبان العالم الذي هو قادم اليه عالم دفء ومحبة ، وموقفك منه موقف جيد مطمئن يترك عليه طابعا يرافقه كل حياته

فورا بعد الرضاعة ضعيه منحنيا على كتفك وذلك لاخراج الهواء الذي يكون قد ابتلعه مع الحليب. ثم ضعيه فى سريره مستلقيا على جنبه الايمن او بطنه واتركيه ينام دون ازعـــاج ولاسيما فى الاسابيع الاولى. ان مجيئه الى العالم لم يكن بالسهل الهين ، وعندما يصل تقابله الضجة والحركة ، ولهذا دعيه هادئا وهدئي نفسك ايضا وامنحيه بسخاء من عطفك ومحبتك خاصة فى الاسابيع والاشهر الاولى ، فيرد لك بسخاء ايضا كل ايام حياته

حافظی علی صحۃ طفلک

١٤

ان السنة الاولى هي افضل وقت لاعداد الطفل لمستقبل سعيد • ولان الاهمال ينتهي دائما بعواقب وخيمة كان لا بد من البدء جيدا فى اول الامر باستخدام الدقة والحكمة

ان اول اسس الصحة وأهمها هي النظافة ، فكل ما يضع عليه الطفل يديه يجب ان يكون نظيفا الى أبعد حدود النظافة جسمه وثيابه وفراشه وقناني الرضاعة والاواني التي تستخدم لاعداد طعامه• على ان هذا لا يعني انه يجب عليك ان تقضي كل وقتك مهتمة بنظافته الى حد انك لا تجدين وقتا للتمتع به• انما ما نريد ان نوضحه هو ان الميكروبات خطرة تسبب الامراض الشديدة فابعديها عنه قـدر الامكان بالعناية المعقولة دون ان تصلي الى حد تقولين فيه لا لذة لي فى الحياة• تذكري ان الاعتدال مهم جدا

تحميم الطفـــل

يجب ان يكون حمام الطفل أبهج شيء عنده فيشتاق اليه وينتظره هو الوقت الذي يتعلم فيه قوانين النظافة وتطبيقها والتي ستبقى معه كل ايام حياته • ان افضل وقت للحمام هو حوالي الساعة العاشرة صباحا قبل وجبة طعامه ، والافضل عدم تحميمه بعد الاكل لانه يتمتع بطعامه اكثر عندما يكون نظيفا مرتاحا

ليكن المكان الذي يستعمل لحمام الطفل دافئا وحرارة الغرفة نحو ٢٤ درجة وليس هناك مجاري هواء• ولتكن الغرفة مرتبة بحيث انك تجدين بسرعة الشيء الذي تحتاجين اليه• حضري كل شيء قبل ان تبتدئي : طاولة واطئة ، كرسي ، طست من الماء ، لوح صابون ناعم ،

قطعة قماش للغسل ، منشفة حمام كبيرة للفه بها ، واخـرى صغيرة لمسحه. نظفي يديك جيدا قبل ان تبتدئي ، ولتكن اظافرك مقلمة قصيرة لكي لا تخدشي بها جلده الطريء. يجب ان تصل المياه الحارة الى نصف المغطس. يمكنك ان تعرفي حرارة الماء بوضع يدك فيه اذا لم يكن لديك ميزان حرارة ، ومتى كان كل شيء جاهزا اجلسي والطفل فى حضنك دون ان تنزعي عنه ثيابه الآن. اغسلي اولا وجهه والاقسام الخارجية من اذنيه ، ولا تلمسي قناة الاذن. ثم غسلي رأسه برغوة الصابون لازالة الاوساخ ، وأزيلي الصابون عن شعره بالماء النقي ممسكة برأسه فوق حافة الطست ، ولا تدعي رغوة الصابون تدخل الى فمه وأنفه وعينيه . نشفي رأسه ووجهه بمنشفة ناعمة

يمكنك الآن ان تنزعي ثيابه ، ولكن ابقي القسـم الاسفل من جسمه مغطى لكي لا يبرد اذا كانت الغرفة غير دافئة. غسلي جيـدا صدره وظهره وتحت ابطيه وامسكيه جيدا لان جسـم الطفـل الرطب يكـون زلقا

وبعـــد ذلك انزعي عنه حفاظه وغسلي جيـــدا جسمه الاسفل ثم ضعيه فى المغطس ليلبط ويلعب بالمـــاء بضع دقائق. وكلما تقدم فى العمر كان بامكانه ان يبقى مدة اطول فى الطست ، وهذا عمل يلتذ به

ثم ارفعيه وضعيه باعتناء على الطاولة ونشفيه بلطف بمنشفة جافة وضعيه فى الميزان اذا اردت لان هذا هو أنسب وقت لمعرفة وزنه. فاذا وجدت انه لا يزيد زيادة مطردة اخبري الطبيب بذلك. عند رفعه ونقله من مكان الى اخر احذري من ان تلوي او تصدعي عضوا من اعضائه كذراعه او ساقه. البسيه الثياب المناسبة للفصل من السنة الذي انت فيه ، ولتكن ثيابه واسعة فضفاضة يتمكن معها من التلوي والحركة

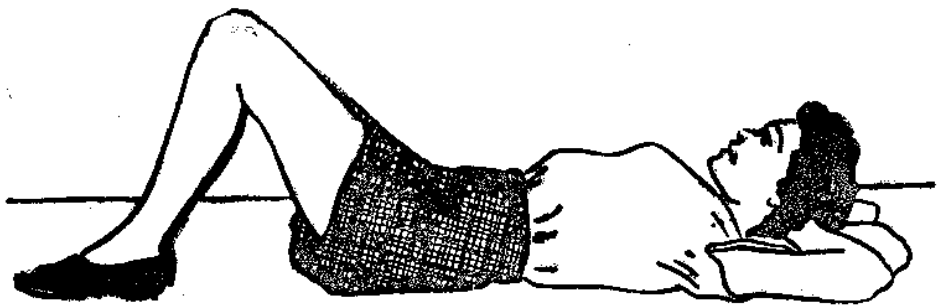
بسهولة لان هذه الحركة تمرن عضلاته وتقويها. فى الوقت الدافىء لا يحتاج الى اكثر من قميص وحفاظ ، واما فى الوقت الحار فلا حاجة له الا الى حفاظ

رضاعة الاصبع

كل طفل تقريبا يرضع اصبعه فى وقت ما من الاوقات فلا تقلقي لذلك لان رضاعة الاصبع هي طريقة من الطرق يلهي الطفل بها جوعه ويلتذ ويتسلى. كثيرون من الكبار يعلكون العلكة او يدخنون ربما للسبب نفسه الذي لاجله يرضع الطفل اصبعه. واذا أكثر الطفل من رضاعه اصبعه فربما انه محتاج الى زيادة من المحبة او الطعام. ورضاعة الطفل من ثدي امه تسد هذه الحاجة اكثر من الرضاعة من القنينة ، لان فى الرضاعة من الثديين على الولد ان يجهد نفسه اكثر للحصول على الطعام

يعتقد البعض ان رضاعة الاصبع تسبب اسنانا معوجة. قد يكون ذلك صحيحا ولكن ليس حل المشكلة بربط يديه ، لان هذا قد يهيج

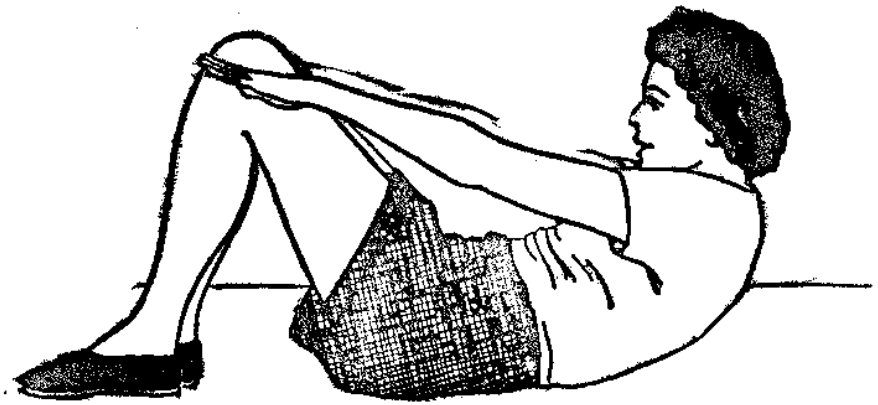
قابليته لرضاعة الاصبع. والحل المعقول اعطاؤه الطعام الكافي واحاطته



استلقي على ظهرك وركبتاك مطويتان ، ثم ادخلي النفس (الشهيق) حتى يتمدد صدرك وبطنك . كرري هذه الحركة عشر مرات

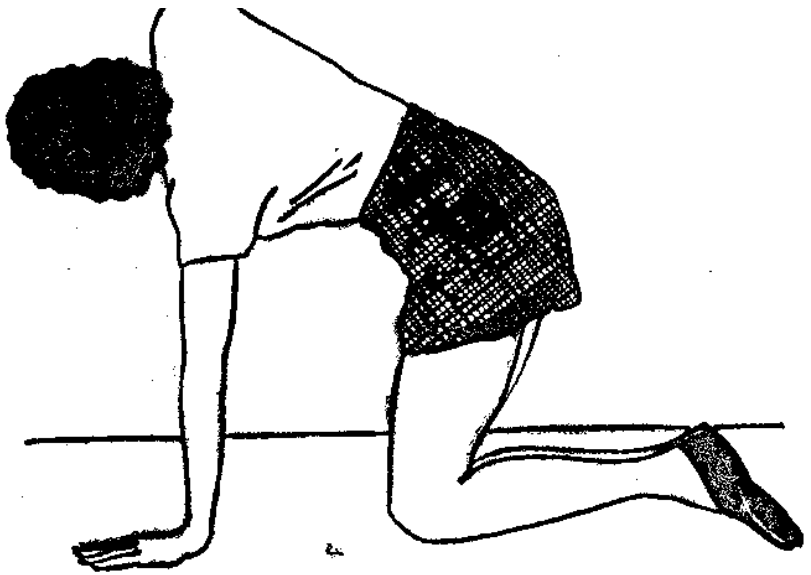
ارفعي رأسك وكتفيك

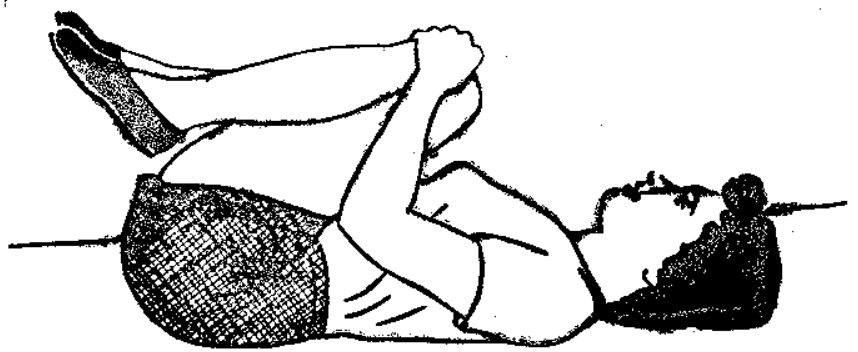
واحفظي ذقنك ملتصقة بصدرك . مدي ذراعيك الى الامام وارفعي ظهرك وكتفيك فتتمرن بذلك عضلات الظهر والبطن . كرري خمس مرات



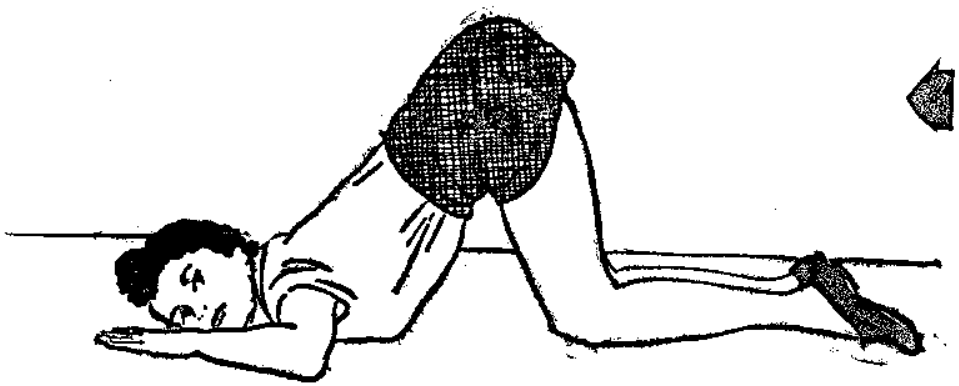
اركعي على يديك وركبتيك ومدي ذراعيك بالتناوب

الى فوق. كرري خمس
مـرات لكل من ذراعيك

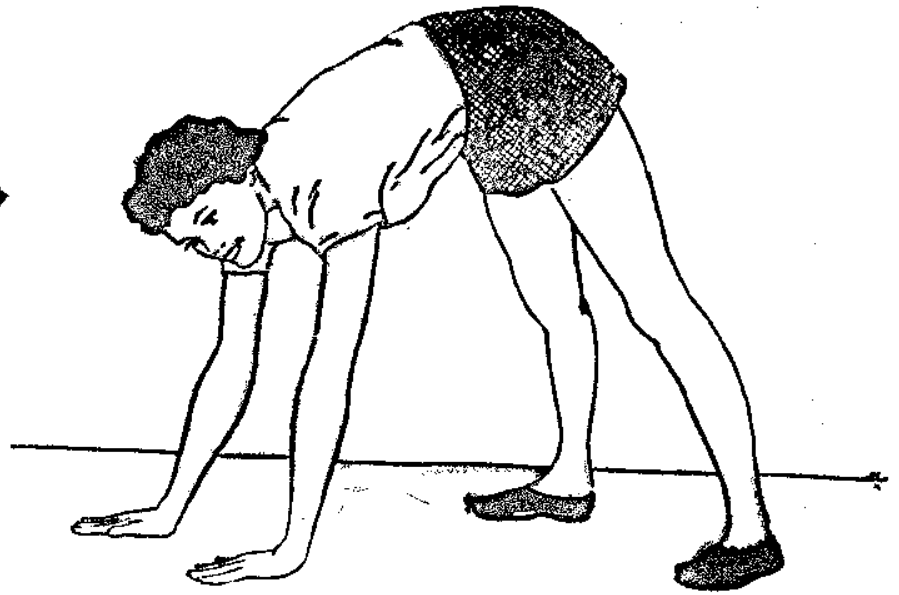




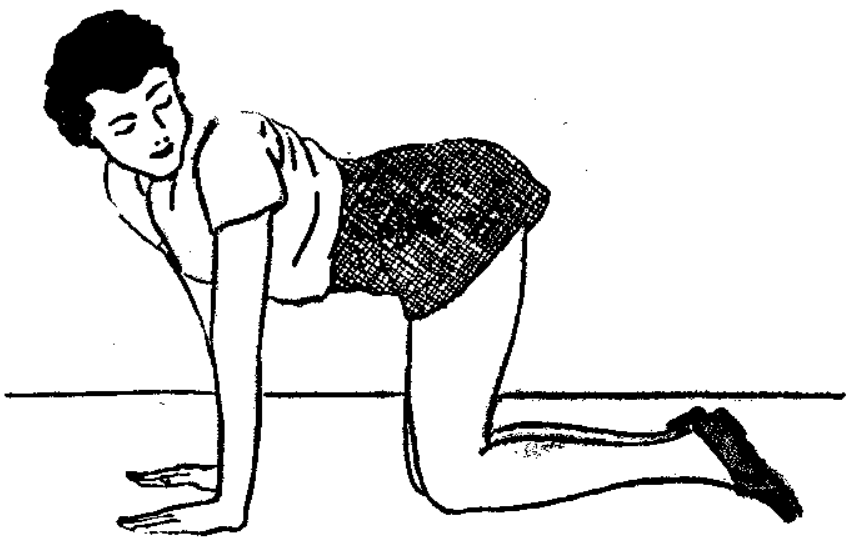
استلقي على ظهرك واجلبي ركبتيك نحو صدرك ، ثم اخفضي ساقيك وفخذيك لتلامس الارض. كرري عشر مرات



اركعي ثم احني جسمك الى الامام الى ان يلامس صدرك ووجهك الفراش او الارض وابقي كذلك مدة خمس دقائق. كرري هذه الحركة مرتين كل يوم



سيري حول الغرفة على قدميك ويديك (دبدبة) ولتكن ذراعاك وساقاك مستقيمة. وهذه الحركة تقوي عضلات الظهر والبطن. كرري ثلاث مرات كل يوم



قفي مستقيمة ثم اميلي جسدك من الوسط الى اليمين ثم الى الشمال دون ان تحركي وسطك. كرري عشر مرات

بالمحبة والعطف. فعندما يشبع ويرتاح ويفرح يتوقف على الارجح عن رضاعة اصبعه الا اذا كان تعبا وفور ذهابه الى الفراش

الامســـاك

نادرا ما يصيب الامساك الاطفال الذين يرضعون من امهاتهم . قد يتبرز الطفل عدة مرات فى اليوم فى الاسابيع الاولى من حياته ولكن متى كبر قليلا تكفي مرة او مرتان. واما الذين يرضعون من القنينة فمشاكلهم اكثر لاسيما اذا كانوا لا يتناولون مقدارا كافيا من السوائل. لا تعجلي باعطاء الطفل حقنة شرجية بل اعطي مجالا للطبيعة للعمل لانها عـــادة تصلح الامر بنفسها. اعطي الطفـــل زيادة من الماء الفاتر الذي سبق غليه

اذا كان براز طفلك ناعما لينا فليس معه امساك ، ولكن عندما يكون البراز قاسيا صلبا يصعب اخراجه فاعلمي ان ذلك بداية المشكلة. قد يكون انه يعرق بغزارة فيفقد جسمه كثيرا من السوائل او ان ثيابه قد تكون ثقيلة حارة اكثر من اللازم. بعض الاحيان يكفي لحل المشكل زيادة التحلية فى حليبه واعطاؤه من ثلاثين الى ستين غراما من الماء المغلي الفاتر بين الوجبات. ولا بأس بان تزيدي ملعقتين من عصير النقوع . ولكن على كل حال لا تسرعي ، كما ذكرنا ، الى اعطائه حقنة شرجية او تحاميل. انتظري قليلا

كيف تستعملين الحقنة الشرجية

اذا كان لا بد من استعمال الحقنة الشرجية فاليك بعض التعليمات. اجلبي حقنة من المطاط فى رأسها انبوب من المطاط ايضا وحضري ملينا مناسبا كالفازلين. سخني نحو ١٢٠ غراما من الماء الى ان تبلغ حرارتها حرارة جلدك. ضعي الماء فى الحقنة وادهني رأس الحقنة بالملين وادخليه فى شرج الطفل (باب البدن) لمسافة سنتيمترين ونصف واعصري الحقنة

بلطف ورفق ليملأ الماء شرج الطفل. اعطي الماء وقتا لتليين البراز. فاذا لم يخرج شيء غير الماء كرري العملية نفسها بعد عشرين دقيقة

وبعض الاحيان تحميلة من الغليسرين تأتي بالفائدة نفسها ، ولكن هذه عادة غير مستحبة . ملايين من الناس مصابون الان بالامساك المزمن لمجرد ان والديهم فى الصغر لم يكن لهم الصبر الكافي لحل المشكلة بغير التحميلة او الحقنة. تذكري ان التوتر فى البيت يربط الامعاء ، ولهذا كوني هادئة الاعصاب فذلك انفع لك ولطفلك

اذا ظهر فى البراز آثار دم يجب ابلاغ الامر للطبيب حالا لان ذلك قد يكون مسببا عن وجود طفيليات فى الامعاء او عن ضرر او حادث

مع الولادة

ان هبوط الامعاء فى الاولاد الصغار نادر جدا ، ولكنه قد يحدث لاسيما فى حالات الاجهاد عند الامساك. وفى مكان اخر من هذا الكتاب نبحث فى الطفيليات والديدان فى البطن

الاسهال (الدزنتيريا)

ان سيلان البراز بشكل مائي فى فترات قريبة قد يكون نتيجة الاسهال من جراء زيادة التحلية فى الحليب ، وعند ذلك يجب وقف الطعام مدة بضع ساعات واعطاء الطفل من ٨٠ الى ١١٥ غراما من الماء البارد بعد الغلي مع نصف ملعقة صغيرة من السكر لكل ١١٥ غراما من الماء لتقوم مقام ثلاث او اربع وجبات من الطعام

من الافضل دائما استشارة الطبيب فى حالات الاسهال لاسيما فى الاطفال اذ ليس المجال مناسبا لتجريب العلاجات البيتية. لان بالاسهال قد ينضب القسم الكبير من السوائل فى الجسم الى حد لا يمكن الفرد

احتماله

وهذه السوائل المفقودة يجب تعويضها حالا. ان الاسهال ليس مرضا بحد ذاته انما هو تشويش قد يحدث نتيجة لعدة عوامل . قد يكون السبب عموما وجود ميكروبات فى الطعام الملوث ، ولكن يزول الاسهال متى زال السبب ، فانتبهي جيدا لان تكون قنينة الرضاعة نظيفة ومعقمة وانتبهي ايضا الى الحلمات

ان الاسهال فى الاطفال الذين يرضعون من امهاتهم سببه على الارجح ان الام قد اكثرت من تناول الملينات التي تجد طريقها الى

الحليب ثم الى امعاء الطفل ومعدته. ومهما يكن السبب اهملي بضع وجبات طعام وعوضي عنها بوجبات من الغلوكوس (السكر) والمـاء المغلي. ثم عودي بالطفل تدريجيا الى طعامه الاعتيادي

القيء (الاستفراغ)

ان القيء فى الاطفال عام الى درجة ان الامهات المختبرات لا يعرنه اي اهتمام. اكثر الاطفال يتقيأون قليلا بعد الوجبات ، وهذا امر لا يؤبه له ، ولكن القيء الشديد ولاسيما اذا طالت مدته قد يؤدي الى نتائج وخيمة. لانه يدل حينئذ ليس فقط على تشويش داخلي خطير بل يحرم الجسم من السوائل ويصاب الطفل بازدياد القلويات فى الدم والانسجة. ولهذا كان من الضروري معرفة سبب القيء الشديد المتواصل

قد يكون القيء من الاعراض الاولى لالتهاب حاد فى الامعاء . وعلى وجه العموم كل قيء يطول امده يجب اعلام الطبيب به لان الطفل لا يتحمل فقدان كمية كبيرة من السوائل

البكاء المتكرر

كل الاطفال يبكون لان البكاء يمدد رئاتهم ولكن البعض يبكون اكثر من الاخرين لاسباب كافية. هل من الجوع ؟ اذا كان ذلك كذلك

اضيفي الى طعامه كمية ليصبح كافيا ، واذا كان يرضع منك اضيفي قنينة الى ما تعطينه

كثير من الاطفال يبكون متى نعسوا ، وينعسون اذا كان فى البيت ضجة توقظهم فلا ينالون قسطا كافيا من النوم. ربما فراش الطفل غير

مريح او ربما تعلق ثيابه بالغطاء والشراشف

هل هو حار (مشوب) او بردان. اذا كان الاخير فان كيس ماء حار يريحه ، واذا كان الاول يجب تخفيف الثياب او الغطاء

قد يكون السبب تغيير حفاظه مرات اقل مما يجب لان الحفاظ الرطب يهيج جلده. حاولي جهدك ان تحفظي الطفل مرتاحا ؛ فذلك افضل له ولك

والبكاء المتكرر قد يكون سببه المرض . هل حرارته مرتفعة ؟ او انه وحده ، ويحتاج الى من يسليه ؟ كل طفل يفرح بأن تضمه امه اليها وهو يتوق الى العطف والمحبة. لانه يجد نفسه فى عالم غريب ربما يخيفه للمرة الاولى . بعض الاطفال عصبيو المزاج ويحتاجون الى معاملة خاصة ولاسيما فى اثناء الاسابيع او الاشهر الاولى

لا تحرمي الطفل من المحبة والطمأنينة اللتين يحتاج اليهما. دعيه يشعر انك راغبة فيه وانك قد استعددت له كثيرا ، وانه عنوان

اهتمامك. قدمي له فيضا من المحبة والعطف لاسيما حين الرضاعة .
ولكن عندما يكون مرتاحا اتركيه لنفسه. لا تحومي فوقه دائما انما
ليشعر بقربك منه دوماء لاعبيه دائما وبذلك يتزود بانطباعات الطفولة
الثمينة التي ترافقه كل حياته

مُعالجۃ طِفلٍ مَرِیض

۱۵

ان معظم الاطفال يعيشون وينمون نموا طبيعيا بالرغم من كل المشاكل التي تعترضهم بحكم الطبع عند مجيئهم الى العالم ، ولكن الامهات كثيرا ما يقلقن حتى يتجاوزن الحد المعقول من هذا القبيل حتى فى الوقت الذي لا داعي فيه للقلق. فاذا فحص الطبيب طفلك وقال لك انه طبيعي لا يشكو من شيء فلا تستسلمي للاضطراب والخوف

قدمي له العناية اللازمة والطعام الصحي الجيد ، واذا كان جو العائلة سعيدا فان الطفل على الارجح يتمتع بصحة جيدة. واذا كان اكله طبيعيا ووزنه يزداد باطراد فلا داعي للقلق مطلقا

قد يهمل الطفل وجبة واحدة من طعامه ، وهذا لا يعني انه مصاب بامر خطير ، وحتى اذا لم يعوض ما فقده فليس ذلك مهما. انتظري على

الاقل الى الوجبة التالية والتي بعدها ، فاذا استمر فى تمنعه عن تناول طعامه حينئذ اهتمي للامر. ولكن اذا جاء موعد الوجبة الثانية فكان جائعا ، وهذا ما يحدث بالاكثر ، فاطمئني ولا تجزعي

لا تخرجي ميزان الحرارة من الخزانة كل بضع ساعات لقياس حرارة الطفل ، ان هذا لا معنى له ، فاذا كان لمعان عينيه طبيعيا ويتنفس بانتظام ولون بشرته عاديا فالارجح انه فى صحة تامة

هنالك اوقات يحتاج فيها الطفل الى الطبيب المـاهر لان بعض

الحالات اذا اهمل امرها ، قد تؤدي الى عواقب وخيمة ، فاذا دعت الحاجة لاستشارة الطبيب لا تتأخري فى ذلك ، انما لحسن الحظ معظم الاطفال اصحاء وكأن الطبيعة تحميهم من كثير من امراض الطفولة ، الافضل ان لا تترك مجالا للمخاطرة بل يجب ان نقي الطفل من جميع الالتهابات ، واذا اصبت انت بالزكام فلا تقربي من طفلك ودعي غيرك يهتم به

علامات المشاكل

اذا رفض الطفل طعامه لعدة وجبات او اذا كان خاملا كسولا ويبكي اكثر من المعتاد ، فذلك دليل على ان هناك امرا يجب الانتباه اليه. ان الاطفال غالبا ما يكونون منحرفي المزاج ولكن لوقت قصير ثم يعودون الى حالتهم الصحية الطبيعية ، اما اذا طال زمن انحراف مزاجهم اكثر من بضع ساعات فيجب دعوة الطبيب

اتخاذ الحرارة من المستقيم (باب البدن)

تعلمي ان تأخذي حرارة طفلك لان ذلك سهل ويساعد الطبيب كثيرا عند مجيئه لفحصه • هناك ميزان للحرارة صنع خاصة لاخذ

الحرارة من المستقيم (باب البدن) وهو ميزان للحرراة ينتهي بكرية او بصيلة ، ويختلف قليلا بالشكل عن الميزان الاعتيادي

اغسلي الميزان بالمـــاء البارد لان المـــاء الحار قد يكسر الزجاجة ،

وامسكيه جيدا ثم انفضيه الى اسفل الى ان يهبط الزئبق الذي فيه الى قرب البصيلة التي تدهنينها بقليل من الفازلين ، ثم ضعي الطفل فى حضنك ووجهه الى اعلى او الى اسفل حسب ما تريدين ، ثم فرقي اليتيه الواحدة عن الاخرى بالابهام واحدى الاصابع ، وادخلي الميزان فى المستقيم بدقة ولطف مسافة سنتيمترين ونصف ، وابقيه فى هذا الوضع مدة ثلاث دقائق اخرجيه بعدها وامسحيه بورقة ناعمة او قطعة قماش ثم لاحظي الدرجة التي ارتفع اليها عمود الزئبق ، فاذا كانت نحو نصف درجة فوق الخط المكتوب قربه « طبيعي » فلا تقلقي. ان الدرجة الطبيعية فى باب البدن هي بين ٣٧ و ٣٨ درجة سنتيغراد. ثم غسلي الميزان جيدا بالماء والصابون وضعيه فى مكان امين. وبعد ان تعرفي درجة الحرارة اكتبيها على ورقة مع تاريخ اخذها. وفى حالة المرض خذي الحرارة مرة كل اربع ساعات

تعلو درجة الحرارة فى الاطفال الكبار بالاخص عند اصابتهم بالتهاب فى الجهاز التنفسي ، وكثرا ما تصل الحرارة الى ٣٩ و ٤٠ درجة

فى باب البدن. واذا استمرت الحرارة على هذا المستوى وجب استدعاء الطبيب

عندما يصاب الطفل بالزكام

قد يكون حتى الزكام (الرشح) فى الاطفال خطيرا لاسيما اذا رافقته بعض الحالات. ينتج الزكام عن فيروس معد اصغر حجما كثرا من الميكروبات الاخرى. وهو الذي يمهد الطريق لدخول الميكروبات التي تسبب امراضا اخطر بكثير من الزكام نفسه

عادة يبدأ الزكام فى الرأس والعلامة الاولى انف سائل. ان الاولاد الكبار والراشدين يشكون من الصداع ، ولكن الطفل الصغير يبكي دون ان يعرف ما يحدث ، وفى الوقت نفسه قد يرفض تناول طعامه

العــلاج

احفظي الطفل فى غرفة دافئة ليلا ونهارا ولا تهتمي كثيرا لبرنامج طعامه ، وتأكدي من تناوله المقدار الوافر من المــاء المعقم بالغلي بعد ان يصبح فاترا ، وقللي من اطعامه الطعام الجامد ليوم او يومين ، انما قدمي له الكثير من عصير الفواكه واحفظي انفه نظيفا. وقد ينفــع الاسبيرين وقطرات الانف فى هذه الحالة. لا تعطيه مسهلا الا بارشاد الطبيب. وعلى الغالب لا يدوم الزكام اكثر من بضعة ايام. اياك ان تتساهلي فى معالجة الزكام ، واحفظي الاطفال عن التعرض لكل عدوى لانهم سريعا ما يصابون به

اصابة الاذن

من اهم مضاعفات الزكام اصابة الاذن ، وهذا اذا حدث يكـــون معناه ان الميكروبات قد وجدت طريقها ليس الى الانف والحلق فقط بل وصلت ايضا الى الاذن او الاذنين عن طريق قناة استاخوس

قد تلاحظين ان الطفل يرفض ان ينام على احد جانبي رأسه • والطفل الكبير يفرك اذنه • ويشتد الالم متى تجمع السائل وراء طبلة الاذن ، واذا طال زمن تجمعه قد تنفجر الطبلة ويخرج السائل الذي قد يكون بعض الاحيان ممزوجا بالدم

يستعمل معظم الاطباء العلاجات الانتيبيوتيكية وقطرات الانف لتنظيف المجاري الانفية • فبعض النقاط من محلول مناسب فى الانف قد

تخفف الالم وتزيل الاحتقان ، واذا لم تبرأ الاذن سريعا وجب اجراء عملية جراحية ، وهذا نادر جدا بالنظر لفعالية العلاجات الانتيبيوتيكية

واذا نجحت العملية لا يحصل ضرر ما ، واما اذا تأخر اجـراء العملية وطال زمن الالتهاب قد يؤدي ذلك الى الطرش طول الحياة . معظم المضاعفات يحدث بسبب العلاجات غير المفيدة وطرقها المغلوطة

ان قطرة الانف ضرورية جدا ولاسيما فى اوائل درجات المرض . واذا كانت قطرة الاذن توقف الالم فان قطرة الانف تزيل الاحتقان فى المجـاري الانفية. والعلاجات الانتيبيوتيكية توقف الالتهاب وتمنـع انتشاره

التهاب الشعب الرئوية (برونشيت)

من المضاعفات الاخرى الخطرة للزكام البرونشيت وهو فى الحقيقة زكام فى الصدر مع التهاب بالشعب الرئوية ، وهو مسبب عن وصول الافرازات من الانف والحلق والصدر حاملة معها الميكروبات المضرة. وفى هذه الحالة تنتاب الطفل نوبات سعال شديدة وقيء (استفراغ) وحمى

وقد لا يقف الضرر عند هذا الحد بل يتعداه الى الاصابة بالتهاب الرئتين (نومونيا) وهي حالة اشد خطرا من التهاب الشعب الرئوية . يصعب التنفس وازالة الافرازات ويشتد السعال بسبب الالتهاب. وفى كل هذه الحالات تجب العناية الطبية

ان العلاجات تساعد كثيرا على الشفاء من هذه الحالة بسرعة ، واما العلاجات البيتية فلا ننصح بها الا اذا اجريت تحت ارشاد طبيب العائلة . يصف معظم الاطباء استعمال الهواء الدافىء الرطب لاستعادة درجة الرطوبة الاعتيادية فى الغرفة. ومن الامور المفيدة وضع اناء

من الماء غال فى احدى زوايا الغرفة لمدة عشرين دقيقــة فيتصاعد البخار وتنتشر الرطوبة فيسهل التنفس على الطفل ، واذا اضفنا الى ذلك بعض نقاط من المنثول او يوكاليبتوس كانت الفائدة اكثر• ولكن يجب حفظ الولد بعيدا عن المــاء الغالي

فى الاسواق انواع كثيرة من المتبخرات تمزجينها بالمقدار الكافي من المــاء ، تسخنينها على النار بوعاء قديم فيصعد منها هواء دافىء يلطف تهيج الحلق والشعب الرئوية• ولكن لا تتركي طفلك وحده فى الغرفة ، وعندما تنتهي عملية التبخر هذه ابدلي ثيابه باخرى ناشفة دافئة واحفظي الغرفة حــارة رطبة الهــواء لعدة ايــام الى ان يزول السعال وتتحسن حالة الطفل

ان تناول السوائل مهم جدا ويجب توفيرها للطفل المريض ولاسيما

اذا كانت حرارته عالية

من الطبيعي ان يقضي الطفل معظم وقته فى السرير ، واما اذا كان مصابا بزكام فى الصدر فيجب رفعه من سريره عدة مرات لان تغير وضعه يساعد على اخراج الافرازات من الصدر وبذلك يتجنب خطر التهاب الرئة

ان الاكثار من علاج وقف السعال خطر لاسيما اذا كان يخفف من مقدرة الطفل على السعال الذي يساعد كثيرا على ازالة الافرازات التي تعلق بالشعب الرئوية ، وبذلك يزيد تعرضه للاصابة بذات الرئة. ان الولد النشيط حتى ولو كان سعاله كثيرا شديدا يشفى قبل الولد الهادىء

عسر التنفس

فى الاولاد الصغار ولاسيما اولئك الذين تتراوح اعمارهم بين سنتين وخمس سنوات يصعب التنفس كثيرا فى بعض الحالات ويصعد

الولد صوتا غريبا عند شهيقه وقد يعجز عن الكلام الا بهمس مبحوح ، واذا اشتدت الحالة قد يزرق جلده ويخاف كثيرا

لهذه الحالة اسباب متعددة فقد تحدث عقب زكام او حالة اشد كالخانوق او الالتهاب التي تحدث من جراء ميكروبات ستربتوكوك فى الحلق. او قد تحدث بسبب حساسية شديدة. تندر هذه الحالة كثيرا بعد السن السادسة

يأتي عسر التنفس عادة بغتة فى الليل. وبعض الاحيان يسببه وجود جسم غريب فى الحلق كلعبة او دمية صغيرة فيبدأ الطفل بالسعال والشهيق وكأنه يختنق

العــلاج

اذا كان السبب وجود جسم غريب فى الحلق يجب نقل الطفل الى غرفة الحوادث الطارئة فى المستشفى. واذا لم تكن المساعدات الطبيــة ميسورة حالا استعملي التبخرات او تنشق البخار او اكمدة حارة على الحلق او مسكن خفيف لتهدئة تشنجات عضلات الحلق. وفى الحالات الشديدة الخطرة قد يضطر الجراح الى فتح ثقب فى الشعاب الرئوي تحت مكان الانسداد . انما هذه حوادث نادرة وعادة تكفي العلاجات الخارجية كالاكمدة وتنشق البخار

التشنجــات

لا شيء يخيف الوالدين اكثر من ان يروا طفلهم يهتز ويتشنج وسببه فى معظم الاطفال والاولاد الصغار التهاب كالزكام وألم فى الحلق مع حرارة مرتفعة فى معظم الحالات . وتظهر النوبة بشكل مخيف ، فتنقلب عينا الطفل الى فوق وتختلج عضلات جسده بشدة ، وتدوم

النوبة غالبا مدة قصيرة جدا ولكنها قد تتكرر اذا دامت الحرارة مرتفعة

فى هذه الحالة اطلبي الطبيب فورا ، والى ان يجيء ضعي الولد فى الفراش ووجهه الى اسفل لاخراج الافراز من الفم وغطي جسمه بمنشفة باردة مبللة ثم ضعي كيس جليد على رأسه

خذي حرارته من باب البدن ، ولكن ليس عندما يكون فى حالة تشنج واحفظي قليلا من البراز (الخروج) كعيّنة يفحصها الطبيب . ليكن الولد هادئا فى غرفة مظلمة اذا امكن لان ذلك اكثر فائدة ، واذا كانت الحرارة مرتفعة جدا اعطيه قليلا من الاسبرين فتنخفض وافركيه بالاسفنجة بالماء الفاتر

وقد تحدث التشنجات دون حرارة مرتفعة وهذه اشد خطرا عادة ، ويجب استدعاء الطبيب حالا. انها فى الحقيقة حالة مخيفة ، ولكن مهما يكن موقف الوالدين وخوفهم فان هذه التشنجات قلما تقتل الطفل انما العناية الطبية السريعة ضرورية

النكد الدائم

متى كان فى العائلة انزعاج او مشكلة فحتى الطفل الصغير يشعر بذلك ، فالتوتر حوله يجعله يضطرب ويئن لاسيما اذا كان قد ورث مزاجا عصبيا. ليكن جو العائلة هادئا لان الطفل يحتاج الى تنمية جهاز عصبي طبيعي. قدمي له كل المحبة والعناية. ولا تقلقي ، بل لا تدعي مجالا للتوتر فى البيت لان طفلك يستعد فى نموه للعيش فى عالم مضطرب فى المستقبل

صُوفی جِلد

طفلك

١٦

ان جلد طفلك ناعم ولكنه درع واقيـة يصون الجسم ويمنـع دخول الميكروبات والمواد الكيماوية اليـه . وصيانة الجلد وحمايتـه تقومان على وقايته من الجفاف والحرارة والاشعة المضرة . ان الجلد النظيف الذي نغسله دائما قلما تهاجمه الميكروبات ؛ انما الغسل بصابون قوي قد يؤدي الى المتاعب

ان مشاكل الجلد لا تقتصر على الاطفال بل تتعداهم الى الكبـار ايضا ، ولذلك اسباب كثيرة يضيق المقام هنا ان نعالجها كلها ، ولهـذا نقصر بحثنا على اهم هذه الاسباب التي تحدث للصغار فقط ، ومعظمها ناتج عن تغيير فى طريقة الطعام ، ولهذا هي قليلة الحدوث فى الاطفال الذين يرضعون حليب امهاتهم

يمكن اعطاء الطفل الصغير حمام زيت الى ان يسقط حبل سرته ويشفى مكانه. والحقيقة انه ليس من الخطأ اعطاء الطفل حمام زيت مرة كل اسبوع فى الاشهر القليلة الاولى من حياته. وكل زيت من زيوت الاطفال التي لا رائحة لها تصلح لذلك ، انما يجب ان تتذكر انها لا تقتل الميكروبات ، ولهذا يجب ان نحذر من تلويث القنينة التي تحتويها

ضعي قليلا من الزيت فى صحفة ثم امسحي بلطف جلد الطفل بشرحة قطن صغيرة ولا تتركي طيات الجلد حول العنق والابطين

والحقوين والظهر وابتدئي باقسام الجسم النظيفة الى ان تصلي فى النهاية الى مكان « الحفاظ » • قد يهيج الزيت جلد الطفل ، ومتى حصل ذلك توقفي عن الحمام بالزيت ، ولكن قلما يحدث ذلك

اتبعي الطريقة نفسها عندما تحميه بالمـاء والصابون ، واذا كان الصابون لطيفا خفيفا فانه لا يحدث « طفرة » فى الجلد البتة ، ولكن حمام المـاء قد يؤدي الى جفاف الجلد ، وفى هذه الحالة ناوبي بين نوعي الحمام ، فاعطيه حمـام ماء ، ثم فى المـرة التالية اعطيه حمـام زيت ، ولا تنسي ان تمسحي جيدا كل فائض من الزيت يبقى على الجسم بعد نهاية الحمام

جلدة الرأس

لاحظي جلدة الرأس فقد تظهر عليها قشور مبيضة نوعا فى اصول الشعر تسمى خبزة الرأس • قد تمكن ازالتها بسهولة وذلك بفرك جلدة

الرأس بقطعة قماش ناعمة مع قليل من زيت الاطفال بعد الحمام. لا خوف من قشرة الرأس هذه مع انها كريهة المنظر

لا تخافي ان تلمسي النقطة الرخوة فى قمة رأس الطفل واسمها اليافوخ (النافوخ) واذا كنت حذرة لا خوف من حدوث خطر ما ،

وليست هذه النقطة الرخوة سوى مكان فى الرأس لا يكتمل فيه بعد نمو عظام الجمجمة والتصاقه ببعضه هناك ليصبح كصندوق مقفل يحفظ الدماغ. ان الانسجة هنا قوية فلا تخافي ولا تقلقي. ما اجمل الطفل النظيف واشهاه !

الجلد الجـاف

اذا كنت تعيشين فى بيت مدفأ جدا فى الشتاء عليك ان تنتبهي ان لا يكون الهواء جافا جدا ، لان ذلك قد يؤثر فى جلد طفلك فيمتص منه الهواء الجاف الرطوبة ويتركه قاسيا مهيجا. والحرارة التي لا تضر هي ٢١ درجة سنتيغراد فاحفظي حرارة الغرفة عند هذا المستوى مع حفظ ابريق من المـاء يغلي دائما فى الغرفة ليصعد منه البخار ويرطب الهواء. وهذا التدبير يمنع الزكام (الرشح) لان الهواء الجاف ينشف الانسجة فى حلق الطفل وانفه. لا تنسي ان تفتحي النوافذ لتهوية البيت جيدا كل يوم لان ذلك يحفظ الرطوبة فى المستوى الصحيح

ان تنظيف الجلد مهم جدا للصحة لان الجلد النظيف لا تهاجمه الميكروبات ، ولكن يجب ان نقوم بهذا التنظيف بلباقة وحذر ، فلا نحدث فى الجلد خدوشا او تهيجا فتتمكن الميكروبات من الدخول الى الطبقات الداخلية من الجلد وتسبب خراجات مزعجة قد تصبح خطرة .

يحتاج الطفل الى حمام واحد فى اليوم على الاقل• وفى الطقس الحار يمكن مسح الجلد عدة مرات فى اليوم ، لان ذلك يريح الطفل وينشطه

يحذر معظم الاطباء فى هذه الايام من استعمال البودرة للاطفال خوفا من ان يتنشقها الطفل فتوقع الضرر فى رئتيه ، ولاسيما البودرة التي تحتوي على ملح الزنك فانها مضرة جدا بالاولاد

وعند تنظيف الاذنين استعملي قطعة قماش رطبة ناعمة ويمكن

ازالة صمغ الاذن بوضع قطعة من القطن على رأس هنه طويلة ثم تنظفين داخل الاذن بها ، وكذلك زوايا العينين والانف• لا تستعملى

الزيت حول الانف لان استنشاقه او استنشاق البودرة قد يسبب مرض التهاب الرئة

شعاع الشمس

فى البلدان التي لا تظهر فيها الشمس كثيرا يجب اغتنام فرصة ظهورها لتعريض الاطفال لاشعتها، ولكن يجب من الجهة الاخرى الانتباه الى ان جلد الطفل طري حساس كثيرا حتى ان الاكثار من تعريضه لشعاع الشمس قد يحرقه. مدة دقيقتين فى النهار الحار تكفي لا بل تزيد عن حاجة الطفل اذا تعرض لاشعة الشمس مباشرة ، ولهذا كان من الافضل فى السنة الاولى ان نعرضه لشعاع الشمس بطريقة غير مباشرة ، ولاسيما فى الايام الحارة . ومتى كبر يقدر على التعرض للشمس مدة اطول دون ضرر

وفى المدن الكبرى حيث تكثر المعامل ويكثر الدخان والغبار فى

الجو تحتجب الاشعة فوق البنفسجية المفيدة الموجودة فى اشعة الشمس ولا يبقى فيها الا الحرارة فقط. ان اشعة الشمس مفيدة ولكن يجب استعمالها بحذر. لقد كان الناس فى الماضي يعتمدون عليها كل الاعتماد اما اليوم فيمكننا الاستغناء عنها اذا وضعنا فى طعـــام الطفل الكمية الكافية من فيتامين « دي »

الحصف (الطفرة)

ان الطفرة التي تسببها الحرارة فى الجلد شائعة جدا بين الاطفال ، وذلك ان الطفل يحرق من الوقود بشكل طعام اكثر مما يحرقه الكبير

بالنسبة الى وزنه ، ولهذا فان جسمه يولد حرارة اشد ، فاذا وضعنا عليه غطاء ثقيلا او اذا البسناه ثيابا كثيرة فان جلده يولد حصفا او طفرة ، وهي بقع حمراء كرأس الدبوس. كما قد تظهر بثور صغيرة بالاكثر حول الغدد العرقية . وكل انحاء الجسم معرضة لهذه الطفرة ولاسيما الوجه والعنق والكتفان. وعلاجها تخفيف الالبسة وبالاخص فى ساعات النهار الحارة ثم حمام بالنشاء ، اي باضافة نصف كيلو نشاء الى نصف مغطس من المـــاء الفاتر ثم ينشف الطفل جيدا ويدهن بغسول كالمين فيه واحد بالمئة من الفينول. ان هذه العملية تخفف من حدة الحكة

التهيج بسبب المواد الكيماوية

تكثر فى هذه الايـــام الاقمشة المصنوعة من مواد مختلفة مثـــل النيلون والحرير الاصطناعي وغيرها ، فالمواد الكيماوية فى هذه الاقمشة والمستعملة فى التلوين حتى فى الاقمشة القطنية تسبب تهيجا فى الجلد ،

ولاسيما جلد الطفل. ولنتجنب ذلك يجب غسل الاقمشة جيدا قبل تفصيلها ثيابا لطفلك. والغراء الممزوج بالنشاء المستعمل فى الاقمشة قد يسبب تهيجا ايضا فى الجلد الناعم الطريء ، واذا ظهرت « الطفرة » وجب غسل القطعة جيدا مرارا عديدة ، واذا بقيت تسبب الطفرة يجب تركها واهمالها

الطفرة بسبب المطهرات

ان التراكيب الكيماوية المستعملة فى غسل ثياب الطفل قد تكون هي المسؤولة عن تهيج الجلد على الكتفين والظهر والوسط والفخذين ، فتظهر فى الجلد بقع صغيرة مرتفعة لا لون لها. عند ذلك ابدلي هذه التراكيب باخرى ، ثم اغسلي الثياب جيدا بالماء النظيف « تفويح » واذا استمر ظهور البقع هذه يجب استشارة الطبيب

الطفرة بسبب الحفاظ

ان تهيج الجلد فى الاماكن التي يلامسها الحفاظ قد يكون مزعجا جدا لاسيما اذا تلامس المكانان المهيجان. تذكري ان للطفل جلدا ناعما طريئا سريع التأثر فغيري له حفاظاته مرارا عديدة ، لانك اذا اهملت هذا الامر عرضت الطفل للطفرة المزعجة المضرة

ان الحفاظ الوسخ يسبب اولا احمرارا فى الجلد ، وهذا الاحمرار يتحول الى تهيج شديد مع توليد حرارة ثم ألم. وهذا ايضا يمكن تسميته بالتهيج الكيماوي لانه ناتج عن الامونيا التي تولدها جراثيم او بكتيريا ليست بحد ذاتها مضرة انما تتفاعل مع البول وتجعله من المواد المهيجة جدا لجلد الطفل

وعلاج هذه الحالة غلي حفاظات الطفل لقتل البكتيريا• وفى غسلها لا تستعملي الصابون الشديد القلوية ، ثم اغسلي او «فوحي» الحفاظات بالمـــاء اربع مرات وانشريها فى الشمس اذا امكن• واذا بقيت رائحة الامونيا فيها فان ذلك معناه ان خطرها لم يزل فيها• تجنبي فى هذه الحالة استعمال النيل والنشاء• احفظي الجلد نظيفا وناشفا واستعملي مرهم الزنك على الاماكن الحساسة المؤلمة مرتين فى اليوم ، او ضعي غسول كلمين مرات عديدة فى اليوم

ويمكـــن الحصـــول علـــى غســـول كلمـــين من الصيدليـــات بـــدون وصفـــة طبيب • واذا لـــم تنفـــع كـــل هذه جربي مرهـــم سيليكون المكتشف حديثا والذي يولد فوق الجلد طبقة تطرد عنه الماء• على ان ما ذكرناه من الوصفات البسيطة يفي بالحاجة

ان الحفاظات المصنوعة من المشمع قد تستعمل فى اوقات خاصة معينة انما استعمالها دائما قد يهيج الجلد ايضا

العدوى من الكبار

بعض الاحيان قد يحمل الكبار الميكروبات من الخارج الى البيت فيقع الاطفال الصغار فريسة الاهمال وعدم التفكير. اغسلي يديك جيدا دائما قبل ان تلمسي طفلك ، ولا تسعلي فى حضوره ولا تقبليه عندما تكونين مصابة بالزكام او وجع الحلق ، ولا تدعي الولد يشرب من القدح نفسه الذي شربت منه انت. علمي افراد عائلتك طرق النظافة وذلك لمنفعة الطفل ومنفعتهم ايضا ، واياك ان تعرضي صحته بل حياته للمرض والخطر. وعندما يبدأ الولد بالزحف او الدب احذري كل

الحـــذر لان ارض البيت ملأى بالميكروبات التي تنقلها اليها الاقدام والاحذية. والولد نفسه لا يعرف كيف يتقيها فساعديه على ذلك

القوباء الصفراء (مرض جلدي)

يصاب الاولاد الكبار بمرض القوباء الصفراء (امبثيجو) كمـــا يصاب به الاطفال الصغار ربما عن طريق العدوى من الاولاد الكبار ، فيشعر الولد اولا بحكة خفيفة ، ثم تظهر بثور تتسع دوائرها وتمتد فى انحاء الجسم المختلفة ، وتتكون على فم البثرة قشرة كأنها لصقت بها من الخارج

وعلاج هذه الحالـــة هو بالادوية الانتيبيوتيكية مثل البنسلين والاريثروميسين يعطى حقنا او عن طريق الفم. وكذلك استعمال مرهم باستراسين على البثور نفسها

قلمي دائما اظافر الطفل ولا تتركيها تطول فتخدش جلده فينفتح المجال امام الميكروبات للدخول الى الجسم. ابعدي الاولاد والكبار عن

الطفل اذا كانوا مصابين بقروح جلدية، ومع ان مرض القوباء المذكور كان خطرا فى المـاضي يقتل المصاب به بعض الاحيان فانه اليوم اصبح

اخف خطرا ، ولكنه لا يزال مزعجا ومجلبه للضرر بما فى ذلك التهاب الكليتين

الاكزيما في الاطفال

ان الاكزيما فى الاطفال هي ، عادة ، مسببة عن نوع من الحساسية تختلف عما يصيب الكبار ، وهذه الحالة تنتقل بالوراثة ، ولكنها قد

تصيب كل شخص. ان الربو (الازما) وحمى غبار اللقاح والحماق (جدري المـــاء) كلها مسببة عن الحساسية ، واذا كان احد الاقـــرباء مصابا بها فهناك امكانية ظهورها فى الطفل

اكثيرا ما يصاب الاطفال بالحساسية ضد الطعام ، واغلب ما يكون ذلك ضد الحليب او البيض وهما من الاطعمة الشائعة الاستعمال . قد يسبب حليب البقر الحساسية ، واما الحليب المبخر فلا. وبعض الاحيان يستعيضون عن حليب البقر بحليب الماعز ، وقد يكون من الضروري تـــرك الحليب بانـــواعه والاستعاضة عنه بتقليد الحليب ، وهو مـــادة مصنوعة من لوبياء الصويا ومفيدة تسد حاجات الطفل من حيث طعامه عندما يكون مقطوعا عن حليب البقر

يجب ان تتذكر الام ان هناك مواد اخرى تسبب الاكزيما فى الاطفال فالشكولاتا مثلا تسبب امراضا جلدية ليس فى الاطفال فقط بل فى الكبار ايضا. وكذلك الاثمار الحمضية حتى اننا نضطر فى بعض الحالات الى اهمالها ، ولحسن الحظ هذه حوادث نادرة جدا

ومتى كبر الطفل قد تزول الحساسية ، انما اذا كان الطفل يتحدر من سلالة معرضة لها فالافضل تجنبيه فى الاشهر الاولى من عمره كل الاطعمة التي تسبب الاكزيما • ومتى كبر وقوي جهازه الهضمي يصبح اقل عرضة للاصابة بها

ما هو شكل الاكزيما ؟ انها فى الاطفال الصغار تظهر بشكل احمرار وتكثف فى جلد المرفق من الامام ووراء الركبة ثم تنتشر الى الوجه والعنق ، وقد يتشقق الجلد وينزف منه سائل لا لون له ، وقد تشتد الحكة حتى انه يجب ربط يدي الطفل لئلا يخدش جلده بالحك فيزداد

التهيج

ان الشفاء من هذه العلة ليس سهلا ، ولحسن الحظ يكبر اكثر الاطفال قبل ان يصابوا بها. ومع ان معظم الانزعاج يأتي من الحك فان مختلف العقاقير والمراهم قد تزيد التهيج وبالتالي الميل الى الحك. ان الحمام البسيط بالنشاء او زوم الهرطمان (الشوفان) قد يساعد على تخفيف الحالة. وقد يرى طبيب العائلة ان تستشيري اختصاصيا بالامراض الجلدية

ان موقفك فى هذه الحالة مهم جدا ، فاذا كنت هادئة فاهمة كان الانزعاج اخف. لا تضطربي بل اتبعي ارشادات الطبيب بدقة دون بلوغ حد التطرف ، لان معظم حوادث الاكزيما تزول مع الصبر والتأني

ان جلد الطفل درع واقية يبقي خارجا الميكروبات المضرة والفيروسات الفتاكة. ليكن الطعام الذي تقدمينه له مغذيا مفيدا يحفظه بصحة تامة. احميه من الضرر والتعرض للاخطار دون داع لذلك ومع عنايتك به امنحيه قسطا وافرا من المحبة والعطف ، فذلك يكفل له

الصحة والقوة والسعادة كل ايام حياته

كَيْفَ يَنْمُو طِفْلُكِ

١٧

من المشاهد الجميلة المثيرة فيما يتعلق بالطفل نموه المطرد• ومع ان بعض الاطفال أسرع فى نموهم من البعض الاخر فانهم كلهم ينمون ، الامر الذي يراه الوالدون مبعث سرورهم وارتياحهم

يحب الوالدون احيانا ان يتمتعوا بأطفالهم مدة اطول ، ولكنهم فى الوقت نفسه يشتاقون لرؤيتهم ينمون كما ينمو رفاقهم ولا يتخلفون عنهم• ويرافق النمو الجسدي فى الاطفال نموهم العقلي ، فهم يتعلمون كل يوم اشياء جديدة لم يعرفوها بالامس ، وما أجمل ان يكون النمو طبيعيا كاملا اي نمو الجسم والعقل معـــا ! يهتم الوالدون كثيرا لنمو اولادهم الجسدي ، وهذا أمر جوهري فيزنون الولد اســبوعا بعــد اسبوع او شهرا بعد شهر ويدونون وزنه ، وكذلك يصورونه من مدة

الى اخرى ليتابعوا تغيير شكله وهو ينمو. فلا تحرمي ايتها الام نفسك من سلسلة صور تظهر ولدك فى اطوار نموه كلها

الولد في اللعب

ان اللعب من الامور المهمة فى حياة الطفل ، لانه الخطوة الاولى ليس لنموه الجسدي فقط بل لنموه العقلي ايضا ونمو مواهبه. اللعب هو الطريقة التي يتعلم بها الولد ان يستعمل يديه ورجليه ، ولهذا يجب ان يعطى الحرية التامة للرفس (اللبط) ومد اليدين والرجلين قدر ما يشاء ليتعلم كيف يتحكم فى عضلاته. فى الحمام وقبل النوم لتنزع عنه ثيابه ، وليعط الحرية للبط والحركة المطلقة. وعندما يكبر قليلا ليكن له حظيرته الخاصة به يلعب فيها بالالعاب والدمى فيفرح ويتلهى. انما يجب

ان تكون هذه الالعاب غير ذات حواف او رؤوس حادة ، وغير خطرة كأن تكون صغيرة يمكن بلعها كالازرار او الصوف والفرو التي قد تتسرب الى فمه. وافضل الالعاب تلك غير المدهونة او المطلية. واختر من هذه ما تتأكد انه غير مضر ، فان عنصر الرصاص مثلا فى الدهان مضر جدا للاولاد ، ولهذا نجد اكثر الاطباء يشيرون باستعمال الالعاب غير المدهونة لانها اكثرسلامة من هذا القبيل. لابأس بالالعاب المصنوعة من المطاط وقطع الاخشاب غير المدهونة فانها تسلي الطفل وتبهجه دون ان تضره

كم لعبة يجب ان يكون لدى الطفل ؟ ليس العدد الكبير منها ضروريا لانه يحتاج الى بعضها فقط ، فضلا عن ان كثرتها تزيد فى تهيجه. وعندما يكبر يطلب معاشرة اولاد اخرين اما من افراد عائلته او من الزائرين الذين يعرفهم ، وهذا الميل صحي طبيعي مفيد لانه يعلمه كيف يسلك مع الاخرين حينما يكبر. والولد الذي لا يجد له رفاقا للعب بين الاولاد الاخرين هو مستحق الشفقة

لا يقدر الكبار الراشدون ان يقوموا مقام الاولاد فى حياة الولد ، ويجب ان لا يحاولوا ذلك. ان واجباتهم نحوه ان يؤمنوا له الطعام والملجأ والعطف والمحبة. وفوق ذلك ان يؤمنوا له رفاقا من سنه ومستواه لكي لا يشعر بالوحدة والهجران فى سنيه الاولى. فى معاشرته لرفاقه يتعلم كيف يتصرف فى الجماعة ، وكلما تقدم فى ذلك وبرع سهل عليه العيش بسلام وفرح مع الاخرين فى المستقبل

ومع ان الاولاد الصغار يتوقون الى معاشرة الذين هم من سنهم فانهم يفرحون بان يعتنوا بالاطفال. فاذا كان فى عائلتك ولد كبير نوعا

دعيه يساعدك بالاعتناء بطفلك ، فيشعر انه مهم ، وانك تقدرين عمله هذا ، وفى الوقت نفسه لا يشعر بحسد من الطفل الصغير ، ولا يشعر ان هذا أخذ مكانه فى العائلة ، لان الحسد سريع الظهور بين الاولاد فى العائلة الواحدة. وعليك ان تعطي كل ولد نصيبه الكافي من المحبة والعطف المساوي لحصة الولد الثاني ، وتجنبي روح المحاباة والمفاضلة بين اولادك ، لان ذلك يـولد توترا بين الاولاد انفسهم وبينهم وبين الوالدين

النوم المنتظم ضروري

ان النوم المنتظم ضروري جدا لصحة طفلك. فمتى حـان وقت النوم يجب ان تضعيه فى سريره دون ان تحمليه على ذراعيك الى ان ينام الا اذا كان مضطربا خائفا. ان اغنية النوم للطفل تهدئه ، ومتى كبر قليلا فقصة قبل النوم هي اجمل ذكرياته فى المستقبل. اياك والقصص

المخيفة بل اختاري القصص المفرحة ونغمة صوتك عند سردها كافية لان تجلب النعاس لجفنيه. فى هذا الوقت يمكنك ان تربيه بطريقة لا يبقى فى نفسه معها خوف او رهبة من المستقبل

اذا أمكن ليكن لطفلك غرفته الخاصة به. ضعيه فيها لينام ، ثم

اطفئي النور واتركيه وحده فاذا كان بصحة جيدة لا تخافي عليه ولا تقلقي ولا تعودي الى الغرفة فى فترات كثيرة وتضيئي الضوء لتري هل طفلك نائم ، لان ذلك قد يوقظه ويقلقه دون داع. بحكم الطبع يجب ان يكون جو البيت هادئا وتجنبي الاصوات العالية التي تأتي فجأة لان ذلك يهيج اعصابه. افسحي المجال لان تكون اعصابه دائما هادئة ، وبذلك ينمو جهازه العصبي نموا طبيعيا متزنا يوفر عليك فى المستقبل الكثير من المشاكل والانزعاج

فراش طفلك

يجب ان تكون غرفة الطفل دافئة وافرة الهواء النقي ويجب ان يكون سريره بعيدا عن المجاري الهوائية والا تعرض كثيرا للاصابة بالرشح وان يكون مريحا ثابتا مسطحا. وافضل الاسرة ما كان ذا جوانب تقي الطفل من السقوط ، وان تكون المسحات بين القضبان الحديدية فى هذه الجوانب ضيقة بحيث لا يقدر ان يمر رأسه بينها

فيعلق. ولا حاجة الى مخدة لانه مهما ظهر شكل المخدة جميلا جذابا فان الطفل يرتاح اكثر بدونها

ويجب ان تكون الاغطية من النوع الخفيف الدافىء ، وثيابه واسعة تسمح له بالحركة دون عائق. شوّقيه ان ينام عندما يكون فى الفراش ، واذا شعر انك بقربه فانه لا يخاف بل يطمئن ويفرح ، اياك ان تقاصيه بوضعه فى الفراش ، لان هنا المكان الوحيد الذي يستعيد فيه الطفل ذكريات الطفولة الجميلة فى المستقبل

ليكن دثار الطفل (ثيابه التحتية) من القطن لا من الصوف لان هذا اذا لامس الجسم يهيج الجلد. لتكن الثياب واسعة فضفاضة تسمح له

النمو عملية عجيبة ، فأتيحي لطفلك ان يسعد فى هذه الفترة من حياته

بالحركة ، ولا حاجة الى النيل والنشاء فيها لان هذه تهيج الجلد. لا تكثري من الثياب له لان الاطفال ينمون بسرعة فتذهب الثياب الزائدة هدرا ، وتخسرين الوقت فى اعدادها والمال فى شرائها

سرعة نمو الاطفال

ان سرعة نمو الاطفال تختلف باختلاف الافـــراد والعيـــال ، انما معظمهم ينمو بسرعة متقاربة

فى نهاية الشهر الاول اذا استلقى الطفل على معدته فانه يقدر ان يرفع رأسه ويلبط ، وبعد ذلك بشهر يقدر ان يرفع صدره ايضا ويتابع بنظره حركة الاشخاص حوله ، واذا فرح ابتسم وضحك. وفى الشهر الثالث يمد يده لالتقاط الاشياء اللماعة قربه ، وفى نهاية الشهر الرابع يقدر على الجلوس اذا اسندنا ظهره ، ولكن لا تجعليه يفعل ذلك قبل

الاوان او تدفعيه الى ذلك لئلا تضعفي بذلك ظهره ، اتركيه يقرر بنفسه اذا كان يقدر على ذلك وحينئذ يلمس يدك ويبتسم ثم يضحك مقهقها. ومتى بدأ يلعب بيديه مدة طويلة قدمي له طابة يلعب بها

فى اثناء الشهر السادس يتقلب ويتلوى كثيرا ، ويقدر حينذاك ان يجلس على كرسي عال ، ويمد يده لالتقاط الاشياء المتدلية والتكلم بلغته المحببة الى كل شخص قريب منه. فى هذا الوقت يقدر ان يميز افراد العائلة من الغريب

وفى الشهر الثامن يقدر ان يتقلب ويجلس بنفسه ويقف ايضا دون مساعدة وينقل الالعاب من يد الى اخـرى ، ويكتشف ان اللعبة اذا سقطت الى الارض احدثت صوتا فيسر لذلك ويطرح الالعـاب عمدا ليسمع صوت سقوطها. فى هذا الحين يجب ان يلفت انتباهك فيمد يده لك لكي تأتي اليه وتساعديه. يبدأ الان بالتمرن على هذه الاصوات

« ب » « ت »

فى الشهر العاشر يقدر ان يقف اذا امسكه احد• يزحف او يدب على يديه وركبتيه ، ويدل باصبعه ويرفع يده عند التوديع• قد يتلفظ بكلمة او اثنتين ليلفت اليه الانتباه ، وعادة يوبخ بطـريقته الصغيرة الخاصة افراد العائلة اذا تأخروا عن تلبية طلبه

فى الشهر الثاني عشر يقدر ان يقف ويمشي مع المساعدة مستندا على المقاعد والكراسي• يلاحظ الاطفال الاخرين ويتلفظ ببعض الكلمات حين الطلب ، ويفهم « لا » « نعم »

فى الشهر الخامس عشر يقدر ان يقف ويمشي بسهولة ، وربما يتسلق بعض الدرجات• يقـدر الان ان يفتح الصناديق ويميز صور الاشخاص والحيوانات الأليفة ، ويمسـك قلم الرصاص ليرسم بعض الاشكال المألوفة لديه

فى الشهر الثامن عشر يقدر ان يركض ويكتشف ما فى البيت ، واذا أشكل عليه شيء طلب المساعدة• يعرف الان عـدة كلمات كثيرة الاستعمال كأسماء اشياء فى البيت وحوله

وفى الشهر الحادي والعشرين يسرح ويمرح ويقفز ويكتشف ما حول البيت• يطيع بعض الاوامر البسيطة ويركب جملا قصيرة ، واذا كان طبيعيا ولم يتمكن من الكلام فى هذا العمر فذلك ليس لانه لا يفهم بل لسبب من الاسباب يتردد فى التكلم• وبعض الاولاد وهم فى هذه الحالة يفاجئونك بجملة طويلة ، وذلـك لان عقلهم يشتغل بالرغم من التأخر فى التكلم ، واذا كانت حركاته طبيعية فـلا تقلقي فانه يعوض سريعا عن تأخره فى الكلام

فى السنة الثانية يجب ان يكون قـادرا على تسمية الحيوانات الأليفة المعروفة كالكلاب والبسس• وعلى اللعب بالطابة• يقدر على الركض والصعود على الدرج والنطق بالجمل القصيرة• يقدر ان يلبس

ثيابه بنفسه ويخلعها بنفسه ، ويرتب ألعابه فى مكانها المخصص لها ، ويدبر نفسه عندما يذهب الى بيت الخلاء

فى السنة الثالثة يقدر ان يميز بين البنات والصبيان• يمشي الى الوراء اذا اراد ، ويغني ويركب على دراجته الصغيرة ذات الدواليب الثلاثة ، ويرسم بعض الصور ويلبس ثيابه ويفك ازرار ثيابه بنفسه •

يقدر ان يغسل يديه ويفرك اسنانه بالفرشاة ، ولا يبلل فراشه بالتبول فى اثناء الليل. وهنا قد نجد بعض الاولاد يبللون فراشهم حتى بعد هذه السن ببضع سنوات. تجد البحث المطول عن هذه القضية فى الفصل المتعلق ب « العادات العصبية فى الاولاد »

ان ما ذكرناه يعتبر معدل سرعة النمو فى معظم الاطفال ، ولكن قد تجد بعض الاولاد يسبقون هذا المعدل ، والبعض الآخر يتأخرون عنه ، انما يمكننا ان نحسب هؤلاء كلهم اولادا عادلين طبيعيين بمعنى ان لا شذوذ فيهم. وكل درجة نمو تظهر فى الطفل يلاقيها الوالدون بالبهجة والفرح. هنالك اولاد نادرون يتأخرون كثيرا عن معدل النمو هذا ، فهؤلاء يجب الاعتناء بهم ومساعدتهم بطرق خاصة

ان المرض فى سن الطفولة قد يعوق الولد عن النمو لاسيما اذا كان ذلك المرض او النقص ظاهرا عند الولادة ، ففي هذه الحالة يتأخر نمو الطفل كثيرا. وفى حالات كهذه قد يكون النقص فى القلب او الدم او الاوعية الدموية ، ومن حسن الحظ ان الطب يقدر ان يساعد هؤلاء الى

درجة بعيدة. لذلك أشرنا الى اهمية وضع الطفل تحت مراقبة الطبيب الماهر مدة الطفولة

فى سني النمو هذه لا بد من الاهتمام بطعام الطفل وجعله مفيدا مغذيا حاويا كل العناصر الضرورية. يجب الانتباه الى عادات الطعام التي يتعودها فيوفر عليك الكثير من الهم والقلق. وكذلك تعوّد النظافة

يساعده كثيرا على حفظ صحته تامة وعلى رفع مستوى معيشة العائلة بأسرهـا

وفوق كل شيء يجب ان يتحلى كل فرد من افراد العائلة بالذوق

والصبر والمسامحة ، لان العائلة السعيدة معناها غالبا العائلة ذات الصحة الجيدة سواء أكانت فقيرة ام غنية. واما العائلة المضطربة المتوترة الاعصاب فلا يمكنها ان تأمل بعيشة صحية مهما عظمت مقتنياتها وثروتها المادية. واذا لم تكن العائلة سعيدة فليس لديها شيء فى الحياة يستحق ان تعيش لاجله

ان الأم الشاكية دائما تئن متذمرة من حالتها ونصيبها فى الحياة ، لا أمل لها الا بالمشاكل والصعوبات. واما الام القانعة الرضية داخليا المهتمة بأولادها مربية اياهم فى الطريق الصحيح فهي لا تكسبهم فقط نعمة الصحة بل تجعلهم سعداء مستعدين ان يشغلوا مراكزهم اللائقة فى الحياة

إِحْفَظِي طِفْلَكِ صَحِيحًا

١٨

من أبهج ما تختبره الام فى حياتها اعجاب الناس بصحة طفلها ، وهذه الصحة تقوم على العناية الفائقة ، فعلى الام ان تعرف ان الناس يحملون على اجسادهم وفيها ميكروبات مرضية يجب عليها ان تقي طفلها منها ، وربما كان اكثر الناس خطرا اصدقاؤك المقربون الذين لحسن نيتهم وحبهم للطفل لا يدركون مدى الخطـر الذي يعرضونه له من جراء احتكاكهم به• يعتقدون انهم اصحاء الاجسام ، وقد يكون هذا صحيحا الى حد بعيد ، انما هم مع ذلك يحملون الميكروبات ولا يتأثرون بها هم انفسهم ، انما تضرالآخرين وتجلب لهم الامراض ولاسيما للاطفال

من القـواعد التي يجب اتبـاعها ان لا تسمحي لأحـد مصاب بزكـام او ألم فى الحلـق او سـعال او حمى ان يلمس طفلـك او

يقترب منه، حتى اذا كنت انت مصابة بالزكـام يجب ان تكلفي غيرك الاهتمام به الى ان تكوني قد تخلصت من زكامك، واذا لم تجدي من يقوم لك بذلك فضعي على انفك قنـاعا كما تفعل ، فى المستشفيات ، الممرضات المولجات بالاعتناء بالاطفال، ان اتخاذ التدابير الكفيلة بحفظ الصحة يعود دائما بالفائدة

قد يكون التقبيل خطرا على الطفل كما هو خطر ايضا على الولد الاكبر قليلا ، واذا كان لا بدّ من تقبيل الطفل فيجب على الوالدين ان يضعوا القبلة على أعلى رأسه ، وليس مطلقا على الفم او اليـد ، لان الطفل غالبا ما يضع اصابعه فى فمه، واما الاقرباء والاصدقاء فيجب الا

يقبلوا الطفل ابداء قد تجدين ايتها الام هذا القانون صارما جدا ، ولكن تذكري انه طفلك وهو أعزشيء لديك تحبين وقايته والمحافظة على صحته

يجب ان تحذري ليس فقط الزكـام بل ان تتذكري ان الاولاد معرضون للعدوى بأمراض أشد خطرا من الزكام كالحب الافرنجي (سفلس) او السل. قد يكون احد افراد العائلة مصابا باحد هذين المرضين دون ان يدرك ذلك. وهنا يستحسن ان يفحص افراد العائلة اجسادهم من حين لآخر ، للتأكد من انهم خلو من الامراض الخطيرة. وبذلك تتأكدين ان الوالدين والاقارب وكل الذين يعيشون معك او قربك غير مصابين بأمراض تهدد عائلتك ولاسيما طفلك

التلقيح والابر

من الاسباب التي تدفعنا الى الاعتقاد ان الاطفال يأملون الآن بعيش صحي اكثر من الماضي اكتشاف الاطباء لطرق جديدة لمحاربة المرض ومنع انتشاره. فالاولاد الصغار اليوم يتمتعون بوقاية تامة من

بعض الامراض التي كانت فى الماضي خطرا شديدا يهدد العالم. وقد

تحققت هذه الوقاية بفضل استخدام المكروبات الميتة لهذه الامراض او الميكروبات الضعيفة جدا التي لا تقدر ان تسبب المرض بطريقة شديدة فتاكة. وهذه الوقاية يدعوها الاطباء المناعة ضد المرض ، ومعنى ذلك ان الجسم يولد فى المجرى الدموي اجساما مضادة تحارب ميكروبات ذلك المرض اذا دخلت اليه عن طريق العدوى ، وفى بعض الامراض تدوم هذه المناعة مدى الحياة لاسيما اذا اصيب الفرد بامراض خاصة وشفي منها

فاذا شفي الشخص من مرض الجدري مثلا فمعنى ذلك ان الجسم قد تمكن من توليد كمية كافية من الاجسام المضادة تدافع عنه وتقيه من

الاصابة بمرض الجدري مرة اخرى. وما يصدق على الجدري يصدق على امراض اخرى عديدة. وهذه هي الطريقة التي بها تمنحنا الطبيعة الوقاية ، انما يمكننا الآن ان نحصل على هذه الوقاية او المناعة دون ان نصاب قبلا بالمرض. واذا اصبنا بعد التلقيح بالميكروبات او بعد الابر فتكون الاصابة خفيفة جدا

والتلقليح ضد الجدري عبارة عن وضع نقطة من اللقاح المحتوي على ميكروبات الجدري وهي بحالة ضعيفة جدا على ذراع الطفل او احدى فخذيه ، ثم وخز موضع النقطة بابرة معقمة او خدشه قليلا ويمسح الفائض من اللقاح ويترك مكان الوخز او الخدش مكشوفا ومعرضا للهواء مدة من الزمن

واذا نجح اللقاح او كما يقولون « اخذ » تتكون فوق الخدش قشرة فى مدة اسبوع وتنشف فى غضون بضعة ايام وتسقط ، وهذه العملية البسيطة جدا تقي الطفل من مرض الجدري المخيف الذي كثيرا ما كان فى الماضي يتحول الى وبأ يذهب بحياة الملايين من البشر صغارا وكباراء اما الآن فلا خوف من الجدري بفضل التلقيح بطريقة صحيحة

وبالطريقة نفسـها يمكننا ان نحمي الاطفـال من اربعة امراض

اخرى خطيرة وهي الخـانوق والسـعال الديكي (الشهقة) والكزاز وشلل الاطفال. ويمكن اعطاء لقاح واحد بابرة او حقنة واحدة لهذه الامراض كلها فى جرعات او ابر مرة كل شهر لمدة ثلاثة اشهر

يتذكر الكبار كيف انهم اصيبوا بالشهقة فى صغرهم ، وفى تلك الايام كثيرون كانوا يموتون بداء الرئة من جراء اصابتهم بالشهقة ، واما اليوم فقد قلت الاصابة بالمرض لان الامهات يسرعن الى تطعيم اطفالهن فيجنبنهم آلام هذه الامراض وخطرها

ولا ننسَ ايضا شلل الاطفال فانه بالامكان حماية الطفل منه ،

واياك ايتها الام ان تصغي الى آراء الجهلة والحمقى والذين يجهلون هذا الامـــر. امنحي طفلك الحماية التي يستحقها فانهـــا رخيصة التكاليف المادية كبيرة الثمن من حيث الصحة

احذري الحوادث

يجب حماية الاطفال ليس فقط من المرض بل من امور اخرى ايضا ، فالطفل يتعرض لحوادث خطيرة حتى وهـــو فى البيت ، ومعظم هـــذه الحوادث ناتج عن الاهمال وقلة الاحتراز ويجب تجنبها وتجنب اخطارها

ان الاطفال يتقلبون كثيرا فى فراشهم ويتعرضون لخطر السقوط من أسرتهم بسرعة ، فلا تتركي طفلك وحده فى الغرفة او فى مكان قد ينجم عنه خطر ، فاذا كان عليك ان تخرجي من الغرفة حتى لمدة قصيرة جدا خذي طفلك معك لان ذلك أسلم ، فالحوادث تقع فى لحظات تكون نتائجها وخيمة

انتبهي الى الدبابيس الافرنجية (دبابيس بشنكل) المفتوحة فلا

تدعيها تخدش جلد الطفل. وعند وضع ثيابه عليه فليكن من القدمين الى أعلى ما أمكن وليس من الرأس فما دون ، لان الطريقة الثانية تعرض

رأسه للخطر. لا تتركيه يلعب بدبابيس كهذه لئلا يبلعها. اجل ، يمكن الجراح اليوم ان ينزع الدبوس بشنكل المفتوح من الرئة او المعدة ولكن لماذا المخاطرة ؟ والمثل يقول « درهم وقاية خير من قنطار علاج » ولاسيما فى هـذه الحالة

لا تضعي الادوية والعلاجات فى متناول يده كالسموم مثل مـاء الصابون والصابون وسوائل التبييض والكاز والبنزين وغير ذلك من

المواد الخطرة• وكذلك اقلام الرصاص والمقارض (مقصات) والاشرطة الكهربائية قد تكون خطرة فى يد الاولاد الصغار

لا تضعي فى يد الطفل قنينة او علبة البودرة ليلعب بها مع انها قد تظهر انها لعبة غير خطرة• قد يتنشق الطفل البودرة فيختنق او يصاب بالتهاب الرئة (نومونيا)

اذا كان طفلك ينام على فراش ثابت بدون مخدة لا تخافي عليه ان يختنق• يجب ان يكون الغطاء واسعا ولكن مثبتا جيدا لكي لا يتشبك به•لا تتركي ثيابا معلقة علىجوانب السرير لئلا تسقط على وجهه وتخيفه

لا تتركي طفلك فى البيت وحده بل اتركيه تحت مسؤولية شخص يبقى معه واهلهذه المسؤولية

مشاكل ظهور الاسنان

ما أبهج تلك الساعة عندما تكتشف الوالدة او الوالد السن الاولى التي تظهر فى فم الطفل ! وظهورها هذا يحدث حوالي الشهر الخامس او

الشهر السادس من عمره ، وقد يتأخر الظهور بضعة اشـــهر عن ذلك التاريخ ويبقى طبيعياء عندما تبدأ الاسنان بالظهور تصبح اللثة (نيرة الاسنان) بالطبع حساسة نوعا ، فيميل الطفل الى عض كل ما يقع فى يده ، وهذا هو الوقت الذي يجب فيه اعطاؤه حلقة من المطاط خاصة

بذلك وكبيرة لا يقـــدر على بلعهـــاء ويجب حفظها نظيفة جدا بغسلها وغليها دائمـــا

ان ظهور الاسنان حالة طبيعية ويجب ان لا تسبب له مرضا ما ، واذا أظهر بعض التهيج اعطيه نصف حبة من اسبيرين الاطفال ، واياك ان تزيدي الجرعة فتعطيه نصف حبة كبيرة ، لانها اقوى مما يقدر ان

يحتمل. اعطيه كثيرا من الماء المغلي بعد تبريده طبعا ، واذا ظهرت عليه الحمى استدعي الطبيب حالا

ولا يطول الوقت ، حتى انك قد لا تعرفين عن الامر ، الا وترين فى فم طفلك عدة اسنان ، وهذا طبيعي يتوقف على نوع الطعام الذي تقدمينه لـه وعلى كميتـه ، فاذا كنت تقدمين له الطعـام المفيـد مع الفيتامينات والمعادن جاءت اسنانه قوية صلبة. وأهم هذه المعادن الكلس والفوسفور مع الفيتامين المناسب وهـو فيتـامين « دي » الموجود فى شـعاع الشمس والذي بفضله يتمكن الطفـل من استخدام الكلس والفوسفور معا بكميات متناسبة لانماء اسنانه وعظامه

تظهر فى الطفل اولا الاسنان اللبنية ثم تتلوها بعد زمن الاسنان الثابتة الدائمة. وصحة هذه الاخيرة وانتظامها يتوقفان الى حد بعيد على صحة الاولى ، ولهذا كان من الضروري استشارة طبيب الاسنان عندما يبلغ الولد السنة الثانية من عمره ، وبعد ذلك الذهاب به الى طبيب الاسنان مرة كل سنة الى ان يبلغ رشده. فى هذه السنوات يتعود الولد

عادات ترافقه ربما طول الحياة فيما يتعلق بالطريقة التي يعيش بها. واذا وجد الطبيب نخرا فى الاسنان وثقوبا وجب تحشيتها حتى فى سن مبكرة لان حفظ الاسنان اللبنية فى حالة صحية جيدة يساعد على نمو الوجه وحفظه بشكل طبيعي خاليا من اي تشويه ، فضلا عن انه يمهد الطريق للاسنان الدائمة التي تتوقف عليها صحته وسعادته فى المستقبل الى حد بعيد

عَوِّدِي طِفلَكِ النَّظَافَة

١٩

يحار الوالدون فى العصر الحـاضر اي رأي يتبعون من الآراء الكثيرة التي يقرأونها فى المجلات والجرائد والتي يسمعونها من الاذاعات والتلفزيون. ومع ان الكثير من هذه الآراء جيد مفيد فان بعضها يدعو الى الحيرة. انما هنالك قاعدة عامة ترشد الوالدين الى الرأي الصحيح وهي ان يتذكروا زمن طفولتهم واختباراتهم فيه ، ثم يقابلوا ذلك بطفولة اولادهم اليوم وما يجابههم فيها من مشاكل لم تكن موجودة فى الماضي

لا تنتظري من الولد اكثر مما يجب ان تنتظري ، لانه قد جاء الى هذا العالم وارثا الكثير من ضعفات عائلته ، تلك الضعفات التي يرى نفسه مضطرا ان يتغلب عليها ، يجب ان نراعي الفروقات الفردية بين

الاولاد ، فما يعمله احدهم فى زمن قصير مثلا يقتضي الولد الآخر وقتا أطول ، فاذا راعينا هذه الفروقات لا نندم ابدا

اذا راقبت ولدك ينمو فانك تجدين انه يتغير دائما اسبوعا بعد اسبوع ، وهذا هو الامر الطبيعي المنتظر. ومع انه لا بـد له من ان ينمو ويكبر كغيره من الاولاد فانه من المهم ان يتعلم افضل الطرق للحياة فى هذا العالم وان يكيف نفسه للبيئة حوله. وتكييف الفرد نفسه لبيئته هو اصعب دور فى ادوار النمو. ومما يؤسف له ان البعض لا يتعلمون المثائل الاساسية للسلوك الحسن ، وذلـك ان والديهم لم يعلموهم اياها ولم يدربوهم على العيش مع الاخرين بسلام. ان هؤلاء سيفشلون فى الحياة ، ومعظم اللوم فى هذه الحالة يقع على الوالدين

لاحظي سرعة التعلّم فى ولدك ودربيه حسب ذلك ولا تستعجليه ، فاذا رأيته يميل الى مسك الملعقة مثلا اعرفى ان الوقت قد حان لان

تقدمي له ملعقة على المائدة وتعلميه كيف يستعملها. وهكذا فى الامور الاخرى التي يتعلمها بما فى ذلك عادات النظافة واستعمال بيت الخلاء

ان النظافة مهمة دائما لصحة الولد حتى قيل «النظافة من الايمان». كل واحد منا يفضل ان يعيش فى بيئة نظيفة صحية ، لذلك يجب ان يتعلم الولد منذ صغره كيف يحفظ نفسه وثيابه وبيته نظيفا. وهذا يستغرق الوقت الطويل والمثابرة الدائمة ولكنه الطريق الوحيد الى الصحة. وعادات النظافة من اركان بناء الشخصية المتزنة المستكملة فى المستقبل

ان العادات التي ترافق الولد كل حياته تنشأ معه منذ ولادته ومعظمها يكتسبها بملاحظة ما يجري حوله. وعلى الوالدين ان يتعلموا هذه الحقيقة الجوهرية ان تنشئة العادة اسهل كثيرا من تغييرها متى نشأت ، ولذلك كان من الاهمية فى المكان الاول ان نعنى بتنشئة العادات

الصالحة المفيدة اولا وان يعرف الوالدون ان ما يفعلونه اقوى وأبعد تأثيرا مما يقولون. وفى القول المأثور « ان صوت افعالك يتغلب على صوت اقوالك » لان الولد يقلد الذين هم اكبر منه والذين هم اوسع منه اختبارا

بعض الوالدين متعنتون صارمون تجاه اولادهم. والبعض الآخر متساهلون لا يهتمون لدقائق الامور. والاولاد فى كلتا الحالتين ينمون فى الطريق الصحيح شرط ان يعرفوا ما هو منتظر منهم. يحار الولد ويرتبك اذا طلب اليه ان يقوم بعمل ما بطريقة معينة ، ثم يأتي الوالدون ويقومون بالعمل نفسه بطريقة اخرى. ان الولد ميال بطبيعته لان يسلك

حسب ما هو منتظر منه ، ولهذا يجب ان يعرف اولا ما يريده والداه منه

من الوالدين من يضعون لتعلم اولادهم مقـــاييس مأخوذة من تعلم الاولاد الاخرين ، فاذا قصر اولادهم عن تلك المقاييس اخـــذوا يستحثونهم ويؤنبونهم ، وهذا عين الخطأ لان للاولاد سرعات متفاوتة فى التعلّم ، فالبعض اسرع من البعض الآخر ، وكل مقابلة بين ولد وآخر هي غير عادلة تنتهي دائما بالخيبة والفشل والانهيـــار العصبي للولد والوالد معا

ان أهم العادات التي يجب ان يتعودها الطفل هي ما يتعلق بالاكل والنوم وضبط حركة أمعائه وتبوله ، ولانها اسس عادات النمو كان لا بد ان يتعلمها الولد جيدا قبل ان يتقدم لتعلم الامور الاخرى

الاكل بتعقل

لقد سبق وبحثنا موضوع الاكل. ولكن لأهميته فى تنمية شخصية الولد لم نجد بدا من ان نعيد بعض المبادىء المتعلقة به. كم مرة يجب ان يأكل الطفل ؟ ان ذلك يتوقف على الطفل نفسه ، فمن الاطفال من

يحتاج الى الطعام مرة كل ثلاث ساعات ، والبعض الآخر كل اربع ساعات ، لان المعدة فى البعض اسرع فى الهضم من البعض الاخر ، والولد هو الذي يعرف متى يجب ان يأكل

فاذا بكى الطفل فقد لا يكون ذلك بسبب الجوع بل لسبب اخر. ربما يشعر بالوحدة ويطلب التسلية والعطف. واذا كان يتوقف عن

البكاء اذا رفعته من فراشه فيكون انه قد مل من الفراش ويتوق الى الرفقة وليس الطعام

ان عادات الطعام التي يتعودها الطفل فى السنة الاولى او الثانية من حياته تؤثر كل التأثير فى نموه ، فيجب لهذا السبب ان نجنبه كل الحالات المكدرة ولا سيما فى اثناء تناول الطعام ، فلا تلحي عليه ان يأكل هذا الشيء او ذاك. انه يقدر على الحياة بدونه ، ولكن الانزعاج وتوتر الاعصاب اكثر ضررا. بشخصية الطفل من الاعتقاد الوهمي انه لا يتغذى كما يجب. لا تكوني قاسية صارمة فى تربية ولدك

ان الهدوء والاستراحة ضروريان قبل الطعام فاذا كان الولد يلعب مثلا وجاء الى البيت تعبا دعيه يستريح نحو ربع ساعة او عشرين دقيقة قبل ان تقدمي له الطعام. فهذا الهدوء وهذه الاستراحة بعد الاجهاد مفيدان لصحة الطفل العامة ، واذا تعودهما وهو صغير يكسبانه الصحة والقــوة وهو كبير

النـــوم

كم يجب ان ينام الطفل ؟ وهنا ايضا لا يمكن ان نضع حدا معينا ، فالبعض يحتاجون الى النوم اكثر من غيرهم ، وهذا يستغرق فى النوم اكثر من ذاك فيرتاح فى وقت أقصر. فاذا رأيت طفلك نكدا قلقا يسرع الى البكاء فالأرجح انه يحتاج الى نوم. وكثيرة هي المشاكل التى تنجم

عن التعب ، وهي مشاكل لا وجـــود لها فى الولد الذي ينـــال القسط الكافي من الراحة

يحتاج الطفل فى السنة الاولى من ست عشرة الى عشرين ساعة نوم فى اليوم. وفى الشهر السادس من عمره ينام تقريبا اليوم كله. فى سنته الثانية يحتاج من اثنتي عشرة ساعة الى اربع عشرة ، وبعد ذلك ربما اصبح يكفيه عشر ساعات ، انما عليه ان ينام قليلا بعد الظهر. ومتى اصبح فى سن الذهاب الى روضة الاطفال بقي فى حاجة الى القيلولة بعد الظهر. وبعض الاحيان متى بلغ الولد سن الدراسة الاولى يكون من المفيد ان يبقى فى الفراش مدة يوم كامل فى الاسبوع ليستعيد نشاطه وقــوته

متى يجب ان ينام الولد ؟ والجواب عن هذا السؤال ايضا يتوقف على الوقت الذي فيه تستيقظ العائلة من النوم فى الصباح. ولكن مهما تكن ساعة النوم فان الانتظام فيها والمحافظة عليها ضروريان جدا. يجب ان لا يقف شيء فى سبيل نظام الولد. فحكاية قصة هادئة بصوت ناعم كثيرا ما تستجلب النوم الهنيء لأجفان الولد ، واياك ان تعرضي الولد

للحركات العنيفة والبرامج المهيجة فى الراديو او التلفزيون قبل النوم ، وكذلك لا تضعي عليه قصاصا قبل ان يأوي الى فراشه. فاذا كنت حكيمة ووضعت له نظاما مفيدا للنوم وحافظت عليه فان ولدك ينمو سليم الاعصاب قويها ويتمكن من مواجهة مشاكله بصدر أرحب وثبات أشـــد

التدرب على استعمال بيت الخلاء

تنتظر كل أم بشوق زائد الوقت الذي تتخلص فيه من «الحفاظات» وغسلها. ولكن استعجال هذا الوقت خطر لان الولد لا يقـــدر على

ضبط حركة أمعائه (التبرز) او ضبط تبوله قبل دخوله السنة الثانية من العمر ، وبعض الاحيان بعد ذلك التاريخ. وليس فى هذا التأخر ما يشغل البال على وجه العموم. ان هذه الحالة من الحالات التي يجب عدم الاستعجال فيها ، فاذا ضغطت على الولد بالتهديد والتأنيب كانت النتيجة الانزعاج لك وله. وبعض الاحيان يستاء الولد من والديه فيعمد الى التبرز والتبول انتقاما منهما ، الامر الذي يفسد تلك العلاقة المقدسة بين الولد والأم

ان النجاح فى هذا الامر يتوقف كثيرا على موقف الأم ، فاذا كانت مستعجلة غير متأنية اوقعت نفسها وولدها فى المشاكل ، حتى ان بعض اطباء النفس يعتقدون ان كثيرا من الامراض التي تحدث فى السنين التي تلي الطفولة ترجع الى مشاكل سببها عدم الحكمة فى تدريب الطفل على

التبرز والتبول. ومن الحكمة ان نفسح المجال امام الولد ليحل هذه المشكلة بنفسه وفى الوقت المناسب وبسرعته الخاصة التي منحته اياها الطبيعة. فلا تؤنبيه او تهدديه بل اعطيه الوقت الكافي ، ومتى نجح فى حل هذه المشكلة كان ذلك أسعد وقت له ولك. يكون سعيدا لانه يشعر انه قد ارضاك وكافأك على صبرك عليه ، وانت بدورك اثني عليه وهنئيه لان الاولاد الصغار ايضا يغرهم الثناء

تذكري ايتها الام ان طفلك يحب رضاك ولكنه بعض الاحيان لا يعرف كيف يرضيك ، ولهذا يجب ان تعطيه الوقت الكافي ليعرف ذلك ، ولا تسرعي الى تأنيبه وتعنيفه اذا حدث أمر ما يزعجك. وحدوث الامر المزعج امر منتظر. تذكري ان بعد الصبر المكافأة

يعرف ولدك متى يجب ان يستعمل بيت الخلاء عندما يكبر ويدرك اهمية ذلك ، وحينئذ يعطيك العلامة كلما دعته الحاجة. اعرضي عليه

استعمال بيت الخلاء فى الوقت الذي تعرفين انه عادة يستعمله فيه وليس فى الوقت الذي تريدينه انت. هو أدرى منك بحاجته

وهنا كلمة انذار. اياك ان تستعملي له التحاميل الا اذا اشار عليك الطبيب بذلك ، لان هذه لا مكان لها فى حركة الامعاء الطبيعية. تجنبي ان تستعملي له المسهلات لانها تفسد عليه عاداته وقد تبقى مصدر ألم وانزعاج له مدى حياته

تعليم الولد التكلم

يبدأ الاطفال بالتلفظ ببعض الكلمات وهم فى السنة الاولى مع انهم قد يتلفظون قبل ذلك الوقت بالاصوات القريبة من الكلام. وأول الكلمات التي يتلفظ بها الطفل الاسماء الاقرب اليه مثل «ماما» «بابا» ثم اسماء الاشياء المألوفة لديه فى البيت. وقد يكون لفظ هذه الكلمات الاولى بصورة يصعب عليك فهمها. لا تتعجبي من ذلك لانه كلام الاطفال ، انما لا تكرري هذه الكلمات كما لفظها هو لئلا يظن انك انت تلفظينها هكذا ، فيتعلمها بطريقة خاطئة فضلا عن انه يصبح فى وضع عليه فيه ان يتعلم لغتين لغته هو واللغة الصحيحة فيحار ويرتبك لانه حقيقة يود ان يتعلم اللغة الصحيحة

تذكري انه لا يقلدك فقط فيما تقولين وفى الطريقة التي تقولينه بها ، بل يقلد كل من فى البيت فانتبهي لمن يكون فى البيت وكيف يخاطبون الطفل. عندما تخاطبينه ألفظي الكلام بوضوح وبطريقة صحيحة مستعملة الكلمات السهلة اولا كأغاني النوم مثلا ولتكن جملك قصيرة فيفهمها. ان تعليم الاطفال الكلام لأبهج الامور عند الام ، وفى

الوقت نفسه يشعر الطفل بالاعتزاز بالنفس للقيام بهذا العمل العظيم •
فعلميه اللغة الصحيحة واللفظ الواضح

مكان للعب

يحتاج كل طفل الى مكان خاص به يلعب فيه لان اللعب مهم جدا اذ يقوي العضلات والعظام ، فيوضع وهو فى سنته الاولى فى حظيرة صغيرة او قفص حيث يشعر بالطمأنينة ، وتشعرين انت ايضا انــه فى أمان• قدمي له بعض الالعاب فيتلهى بها مدة طويلة وساعات عديدة

وكلما كبر الطفل يجب ان يتسع مكان لعبه ، فأعدي له مكانا امينا فى الهواء الطلق ونور الشمس. انه يكتشف بنفسه امورا كثيرة ، وهذا ضروري لنموه الطبيعي ، فيسر بان يرتب القطع بانتظام ثم يضعها فى صندوق ، وما شاكل

وللعب داخل البيت يفضل اذا امكن افراز غرفة صغيرة خاصة به حيث يضع لعبه ويستحسن ان يكون فى الغرفة رفوف واطئة وطاولة وكرسي صغير كلها متينة الصنع ثم وضع حاجز على مدخل الغرفة ليقيه من الضرر ، وانتبهي ايضا الى مجرى الهواء وابعدي طفلك عنه ولاسيما فى فصل البرد

وفى سنته الثانية والثالثة يتوق ولدك لاكتشاف كل مـــا يراه ، فاذا حبسته فى حظيرة صغيرة او قفص فى البيت تعوقين نموه ، وفوق ذلك تخلقين فيه روح النفور منك ومن العالم كله. خذيه للنزهات دائما وجاوبي اسئلته بفهم واعطيه الاجوبة الصحيحة عنها

لا بد للاولاد ان يتسخوا وهم ينمون ، لانهم لا بد ان يتسلقوا الجدران او يركضوا او يختبروا كل شيء يرونه ، يحتاجون الى ألعاب كبيرة يدفعونها امامهم او يجرونها وراءهم ، ألعاب تولد فيهم قــوة الخيال والتفكير ، لان كل طائرة فى ايديهم توحي اليهم انهم ربابنتها ، وكل سيارة انهم سائقوها ، وكل قطار انهم قادته

أزيلي من البيت كل شيء قابل الانكسار بسرعة ، او الاشياء الحادة ، ولا تتركي فى متناول الطفل ما يمكن بلعه او دخوله مجرى التنفس • علميه ان يتمتع باللعب دون ان يعرض نفسه للخطر

عندما يكبر ولدك لا شك انه يطلب مرافقة الذين من عمره واذا رأيته متأخرا عنهم فى اللعب لا تقلقي كثيرا لانه سيلحق بهم بعد حين • لا تخافي اذا بدأوا يتخاشنون باللعب لانهم اذا كانوا كلهم من سن واحدة او متقاربة فانهم لن يؤذوا بعضهم بعضا كثيرا• قد يتشاجرون احيانا ولكن لا يطول الوقت حتى يتصالحوا ، واذ ذاك يتعلمون ما يجب ان يعملوه وما ينبغي ان لا يعملوه• هذا كله جزء من عملية النمو ، وهو الطريقة الوحيدة التي بها يتعلم الولد كيف يعيش مع غيره عندما يصبح رجلا

لیکن طفلکِ سعیدًا

۲۰

يتعلم الطفل بالاختبار ، وقد يكون هـذا الاختبار مفرحا او قد يكون صعبا مزعجا. قد يصعب على الطفل ان يصدق ان الموقد حار ما لم يلمسه ويختبر ذلك بنفسه واذا فعل لا توبخيه قائلة « ألم أقل لك انه حار » ليس هو الوقت المناسب لذلك انما الوقت وقت عطف منك عليه وتفهم. لا يقدر الولد ان يتوقف عن الاختبار فلا تتضايقي منه ، بل ليكن بالك طويلا وانصحيه بلطف ، فاذا آنس منك العطف عليه يميل اكثر لسماع نصائحك اذ يدرك انك تحبين مساعدته

لا تنسي ابدا ان طفلك يحب حقيقة ان يرضيك ، فقد تكـون حركاته مزعجة بعض الاحيان ، ولكنه لا يقصد ازعاجك البتة لا بل يحتاج فى اعماق نفسه ان يحوز رضاك ومحبتك لانك الملجأ الوحيد له.

واذا كنت حكيمة استفدت من موقفه هذا ، ودربته لينشأ شابا مستقيما يملأ مركزا مفيدا فى الحياة

الفطـــام

ولنبحث الآن مسألة طعام الطفل. انه سواء أكـــان يقتات على حليب امه ام على حليب القنينة سيأتي وقت يجب فيه ان تفطميه ، ولكن لا تعجلي فى ذلك ، وليكن الفطام تدريجيا بحيث يكـــاد لا يشعر به وافضل وقت له عندما يكون عمره حوالي السنة الواحدة

واسهل طريقة للتحول الى الشرب من الفنجان بعد الرضاعة من القنينة هو ان يبدأ بتناول عصير البرتقال من الفنجان. دعيه يلمسه ويلاعبه ليصبح مألوفا لديه. يسرع الاطفـــال الى وضع كل شيء فى

افواههم ، فيجب ان يكون من السهل عليه ان يتعلم كيف يضع الفنجان على شفتيه ثم الشرب منه اذا ساعدته على ذلك بصبر ولباقة

وافضل الفناجين لذلك الفناجين الصغيرة التي يناسب حجمها حجم فمه ، ولتكن خفيفة ومن النوع الذي لا ينكسر. ضعي فيه اولا قليلا من الحليب المعد لأكله فلا يعود يخاف متى جرى الحليب او العصير بغـزارة

تعلم تناول الطعام الجامد

كل طفل طبيعي صحي يقدر ان يتناول قطعا صغيرة من الطعـام الجامد متى اصبح فى الشهر الثاني او الثالث من عمره ، ولكن يجب ان تكون القطع مطبوخة جيدا ، فاذا تمكن من هضم كل ما تعطينه يمكنك ان تدخلي الى طعامه انواعا جديدة من الطعام الجامد تدريجيا ، وراقبي تأثيرها فيه بدقة ، فاذا ظهرت عليه بوادر تشويش فى الهضم توقفي عن ذلك مدة بضعة اسابيع

افضل الطعام الجامد للاولاد مرق الحبـــوب ولاسيما المطبوخة سابقا ، ولتكن من الحبوب الكـــاملة ، تأخذين منها قليلا نحـــو ملعقة صغيرة ثم تمزجينه مع الحليب وتطعمينه ، فاذا لم يمانع فى تناوله زيدي الكمية تدريجا الى ان يتناول من ملعقتين الى ثلاث فى الوجبة الواحدة • ويعتقد معظم الامهات ان افضل وجبة لذلك هي التي تأتي فى منتصف الصباح ثم حوالي الساعة السادسة مساء

واذا كان الطفل يتمنع عن تناول الحبوب اعطيه قليلا من الفواكه كموزة ناضجة اهرســـيها جيدا بملعقة او شـــوكة ثم اضيفي قليلا من

الحليب وامــزجي الجميع معــا حتى تصبح كالكــريما المخفــوقة • وهناك صالصة التفاح المصفاة فانها طعام جيد ايضا• ثم بعد ذلك بزمن يمكنك ان تستعملي المشمش والخوخ والاجاص والفواكه المخلوطة ، ولكن يجب ان تصفيها اولا قبل تقديمها للطفل

معظم الاطفال يقدرون جيدا على تناول صفار البيض دون ضرر ، وذلك عندما يبلغ الطفل الشهر السادس من العمر• انما يجب ان يقدم له بكميات صغيرة اولا نصف ملعقة صغيرة ، ويستحسن ان يمزج معه قليل من مرق الحبوب ، وزيدي الكمية تدريجا حتى يتمكن الطفل من تناول الصفار كله فى اليوم الواحد

وعندما يتعود الطفل تناول الفواكه والحبوب يجب اضافة الخضار ايضا الى طعامه ، لانها تحتوي على الحديد والمعادن الاخرى المفيدة والفيتامين• وفى محلات السمانة والمعلبات خضار مطبوخة معلبة تصلح جيدا لطعام الطفل وما عليك الا ان تفتحي العلبة وتقدمي لطفلك كمية قليلة اولا ، واذا لم يكن فى المكان الذي تسكنين فيه هذا النوع من

الخضار يمكنك ان تطبخي ذلك بنفسك. ولا تنسي ان تصفي الخضار لان الطفل يشرق او يغص بسرعة

والاطعمة النشوية كالبطاطا والارز والمعكرونة والخبز مصدر جيد للحرارة والنشاط ، ولكن يجب ان لا تقدم للطفل قبل ان يتعود أكل الاطعمة الجوهرية. يحب الاطفال البطاطا المطبوخة المهروسة مع الحليب والزبدة ، وكذلك الخبز المحمس او البسكويت من جنس جيد فان هذه مفيدة للطفل عندما يبدي ميلا الى مضغ الاطعمة الخشنة ، وذلك حوالي الشهر السابع من عمره ، وهذه هي الاطعمة التي تعوّده مضغ الطعام

واطعام نفسه بنفسه. وعندما يكبر الطفل قليلا يتناول الحلواء الخفيفة مثـل ما يسمونه « كسترد » وهو حلـواء مصنوعة من حليب وبيض وسكر. وكذلك انواع الحلواء الاخرى الخفيفة على الجهاز الهضمي ، وذلك عندما لا يعود يلتذ كثيرا بشرب الحليب السائل لان الحليب فى شكله الجامد هذا مفيد مثله فى شكله السائل. وليس من الحكمة فى شيء ان ترشي طفلك بان تعديه ، لكي يأكل الخضار ، انك ستقدمين له الحلواء فى اخر الوجبة. ان الطفل يعتقد ان كل طعامه مفيد ، ولكن عندما تبدئين بتمييز نوع على نوع وتظهرين أهمية الحلـواء فى آخر الوجبة يزول منه هذا الاعتقاد

مشاكل الطعام

كثيرا ما نسمع احدى الامهات تتذمر من ان طفلها لا يأكل الطعام الكافي فتقول « آه لو قدرت ان اقنع طفلي ان يأكل ». انما هنـاك امهات كثيرات لا يقلن ذلك ولا يتذمرن لان اطفالهن يأكلون كل شيء

بقدم لهم. اجل ان الاطفال يختلفون كثيرا من حيث الاذواق ولكن معظم الامر يتوقف على الطريقة التي تستعملها الام اولا

اذا اردت ان تقدمي للطفل نوعا جديدا من الطعام دعيه يذوقه ، لا تلحي عليه او تجبريه على اكله ، لانه كلما الححت عليه نفر من

هذا النوع من الطعام. اتركيه يتناول طعامه الاعتيادي دون ان تقولي شيئا عن الطعام الجديد لان لا فائدة البتة من ذلك

بعد بضعة ايام قدمي له ذلك الطعام فاذا كان لا يزال يرفض أكله لا تجبريه على تناوله ، وتذكري نفسك عندما كنت طفلة كيف انك نفرت من بعض انواع الطعام. اتركي الامر بضعة ايام ثم عودي الى دلك

النوع من الطعام وجربي مرة اخرى ، والارجح ان يأكله الآن. ولكن اذا أصر على رفضه اتركيه مدة شهر او اكثر قبل ان تجربي مرة اخرى

يحب الاطفال تنويع الطعام ولاسيما اذا كان جذاب المنظر ومعدا جيدا. لا تكوني متعنّتة جدا فيما يتعلق بالطعام والا فانك لا شك ستجدين من يعصي خططك. كوني واقعية قدر الامكان لان معظم الاطفال يقدرون على العيش جيدا دون كثير من الامور التي يراها الكبار ضرورية

ان مشاكل الطعام تسبب انزعاجا وتعاسة فى بعض البيوت اذ يغضب الوالدون لاشياء بسيطة تافهة لا قيمة لها. والام الحكيمة المتسامحة تنجح اكثر من تلك التي تكون متصلبة قاسية لا تلين ولا ترعوي

فاذا كان طفلك لا يأكل لا تتملقيه ولا تؤنبيه بل اتركيه اذ قد لا يكون جائعا. الا تمتنعين عن تناول الطعام انت نفسك بعض الاحيان ؟ قد يكون رفضه الطعام وسيلة لجذب الانتباه اليه لذلك لا تولي الامر اهمية ولا تظهري قلقا واضطرابا فان ذلك يزيده تصلبا فى رفضه اذ يرى

انه ينال ما يريده. لا تنتبهي اليه فيعود الى تناول طعامه

ان التملق والتأنيب يعطيانه الانتباه الذي يريده ويرغب فيه . ربما فعلت الامر نفسه وانت صغيرة فى سنه ، فاذا كان لا يأكل قدر ما تريدين ، وفى الوقت نفسه يزداد وزنه طبيعيا لا تقلقي عليه البتة

على انه اذا أصر الطفل على الامتناع عن الطعام مدة طويلة فعندئذ يجب مراجعة الطبيب اذ قد يكون هناك امر خطير يفقده قابليته للطعام. ولكن تأكدي اولا من ان امتناع طفلك عن الطعام ليس غنجا وطلبا للانتباه قبل ان تذهبي الى الطبيب لاستشارته. لا تنسي ان جو

العائلة يؤثر كثيرا فى طفلك فيما يتعلق بهضم طعامه. فاذا كان هناك توتر فى العائلة يمتنع عن تناول الطعام تماما ، لان الاولاد الصغار مع انهم لا يفهمون الامور يشعرون بكل كدر يحدث فى البيت ويتأثرون به

ويظهر هذا التأثير فى الجهاز الهضمي فيأخذ الطفل بالتألم من بطنه ، كما يصاب بمغص شديد وربما بالقيء (الاستفراغ) والاسهال. ومهما تكن النتيجة فانها سريعة ، وبعض الاحيان خطيرة

يمكن ان يتمتع الاطفال بافضل ما بالامكان تقديمه لهم بما فى ذلك العناية الصحية ، ولكن فى الوقت نفسه لا ينمون النمو الطبيعي. ولماذا ؟ لانهم لا يشعرون بالعطف والمحبة ، بينما اطفال اخرون ينشأون فى بيوت نحسبها أدنى من الوسط ولكن ينمون نموا كاملا مزدهرا. والفرق الحقيقي بين هاتين الفئتين لا يتعلق بالامور المادية كالطعام واللباس بل الامور العاطفية التي توفرها الام لطفلها كالعطف والحنو والمحبة. لا يمكنك ان تقدري التأثير الذي للأم فى طفلها لاسيما فى هذه السنوات الاولى من عمره. ان الطفل يحتاج الى عطف الام وحنوها اكثر من

حاجته الى اي شيء اخر نعتبره ضروريا. ان محبتك له ايتها الام تفوق كل شيء فى العالم بالنسبة اليه

ربما لم يدر هذا فى خلدك قط ، ولكن الحقيقة انه فى الاسابيع او الاشهر الاولى من حياته تكونين انت عالمه ولا يعرف شيئا سواه ، وحتى فى حياته المستقبلة بعد ان يكبر تملأين مركزا هاما ، تنعكسين فى كل ما يقوله او يفعله. كما انه فى كبره يحاول مرضاتك ويطلب رضاك فى

اعماله. فيا لها من مسؤولية كبرى فحاولي ان تكوني اهلا لهذا التكريم والاحترام. هذه هي لذة الامومة

وفى محاولتك ان تكوني افضل ام فى العالم لا تجهدي نفسك ان تكوني « كاملة » فى كل شيء لئلا تصبحي متعنتة متمسكة حتى لا يقدر احد ان يعيش معك بارتياح... كوني نفسك ولا تقلدي اللواتي حولك. لتكن افكارك سامية ولكن تذكري انك بشر وهكذا طفلك . فدعيه ينمو نموا طبيعيا ولا تنتظري منه اكثر مما يقدر ان يعطي . كذلك كوني منصفة مع نفسك حتى ولو فكرت اسمى الافكار فستذكرين انك معرضة لكل ضعفات البشر. كوني كذلك فيتمتع طفلك بمعاشرتك

ان تنشئة الطفل على العادات الجيدة يقتضي وقتا وصبرا ، فلا تيأسي لان هذه هي حقيقة النمو الذي لا يتم بين ليلة وضحاها ، واتركي للطبيعة قدر الامكان مجالا للعمل دون تدخل منك لان كل طفل ينمو بطريقته الخاصة به ، وليس من مشابهة تامة بين اثنين مطلقا ، ليس فى البشر فقط بل فى الاحياء كلها. لا تشابه تام بين ورقتي شجرة واحدة ،

كما لا تشابه تام بين بلورتين من مادة واحدة

وهكـــذا فى العائلة فانه ليس اخ مشابه تمـــاما لأخيه ولا اخت مشابهة تماما لاختها. لذلك كل منهم ينمو بطريقته الخاصة. قد يكون احدهم ذكيا لكنه كسول ، واخر مجتهدا ولكن قليل الذكاء. ومعظم المشاكل العصبية فى الحياة تنشأ لان واحدا لا يعير هـــذه الاختلافات انتباها او يأخذها مأخذ الجد. فاذا كان الوالدان حكيمين عمدا الى حل هذه المشاكل فى البداية قبل ان تصبح مـــزالق لا يؤمن شرها وبلايا نصيب الكثير من البيوت

ليس من عيب او خطأ ان نطمح الى العلى لان كل واحد منا يريد التقدم والنجاح ، على انه من الضروري جدا ان نحدد مشتهياتنا ورغائبنا ضمن نطاق العقل والواقع ، وهذا يصدق بصورة خاصة على الاولاد ، فكثيرا ما يتألم هؤلاء الصغار لاننا عجزنا عن فهم رغباتهم ومشتهياتهم ومركزهم الذي يستحقونه فى الحياة

اذا أردت ان ينجح ابنك اعطيه فرصة لينمو نموا طبيعيا ، قدمي له كل ما يحتاج اليه لنموه جسديا ــ الطعام النظيف المغذي والملجأ ودفء الشخصية الغنية. افسحي له المجال ان ينمو عقليا فى الطريق التي رسمها له اللــه. وفوق كل شيء أمني له الجو الروحي فى البيت حيث يسود التسامح واللطف والحنو والمحبة. اذا قمت بهذا خير قيام تكونين اماً صالحة ناجحة فى امومتها . وجهودك هذه لا تضيع سدى بل تكافئين عليها اضعافا مضاعفة

حفظ أسنان الطفل سليمة

٢١

من اول ما يلاحظه الناس عند مقابلتنا اياهم هو هيئة اسناننا لان الاسنان السقيمة المنفرطة تشوه شـــكل الوجه وهيئته ، وعندما نفتح افواهنا للكلام تظهر من خلال اسناننا صفاتنا من حيث الدقة والنظافة او القذارة والاهمال

ان مشاكل الاسنان تبدأ باكرا فى سن الطفولة اي قبل ان يدركنا الخطر بزمن طويل ، وكثيرا ما تكون نتيجة هذه المشاكل مفجعة ترافقنا طول الحيـــاة فلو ان الوالدين اهتموا لصحة اسنان اطفالهم لكانـــوا يجنبونهم فى المستقبل كثيرا من النفقات والآلام

ان قواعد الصحة تشمل دائما العناية بالاسنان ، ولكي تتم الفائدة منها يجب ان تبدأ باكرا فى الحياة اي فى سن الطفولة فتتعلم كل طفل

كيف ينظف اسنانه وكيف يعتني بلثته (نيرة اسنانه) ولا شك انه يجب على الوالدين ان يكونوا قدوة لاولادهم فى ذلك

كيفما ادرنا الطرف فى هذه الايام نشاهد الاعلانات الملونة الجذابة عن معاجين الاسنان المتعددة ، الامر الذي يجعلنا نعتقد انه من السهل العناية بالاسنان حسب زعم كل شركة من الشركات التي تصنع هذه المعاجين ، هذا اذا استعملنا النوع الذي تنتجه كل منها. ولكن الحقيقة ان هذا الادعاء بعيد عن الصواب جدا وكل هذه الاعلانات فى نظر الكثيرين هي مضللة. ليس هناك معجون للاسنان او مادة ما من المواد تقدر بفعل سحري ان تحفظ لنا اسناننا. ان حفظ اسناننا هو بيدنا نحن . مما لاشك فيه ان بعض هذه المعاجين تساعد على تنظيف الاسنان ولكن الاعتناء بالاسنان وتنظيفها جيدا امر يتعلق بكل شخص منا فى

الدرجة الاولى ، ولا شيء يقوم مقام العناية الشخصية بالاسنان

مما يساعد كثيرا على صحة الاسنان الطعام المتوازن الذي يحتوي على الضروري من الفيتامينات والمعادن ولكن حتى هذه لا يمكنها ان ترجع ، الى الصحة والسلامة ، الاسنان التي اهملت فدب فيها الفساد. قد تكون المعجنات المعلن عنها جميلة يحسن استعمالها ، وقد تبدو جذابة ومنعشة ولكنها لاتقدر ان ترجع اسنانا فقدت كما انها لا تقدر ان تحشوتجاويف فى الاسنان احدثها الاهتراء والنخر والتسوس. لا يصلح الاسنان الا طبيب الاسنان

ان الخطوة الاولى للمحافظة على صحة الاسنان هي ان تنظفها بالفرشاة بعد كل وجبة طعام. وهذا يبدو سهلا ولكن كثيرا ما يهمله الناس. وما اصدق القول القديم « الاسنان النظيفة لا يصيبها النخر ولا التسوس » انما يجب ان تكون حقيقة نظيفة . وتنظيفها لا يتم الا باستعمال الفرشاة

كيف تنظف اسنانك بالفرشاة ؟

يجب ان لا تفرك الاسنان بالفرشاة من جانب الى اخر بل يجب ان توضع الفرشاة على اللثة قرب اسفل السن ثم ادرها وجرها فوق اللثة وعلى السن حتى الحافة القاطعة فى السن. وادارة الفرشاة على هذا الشكل تسمح لشعراتها ان تدخل بين الاسنان وتنظف المنفرجات بينها مزيلة فضالات الطعام العالقة هناك. قد تستغرق طريقة التنظيف هذه بعض الوقت ولكن متى اصبحت عادة جنى منها الفرد فوائد جلى. كذلك يجب تنظيف الحوافي القاطعة فى الاسنان وداخلها وخارجها ، تفرك اللثة بالفرشاة بلطف ثم يغسل الفم جيدا بالمـــاء

واذا كان ليس بالامكان تنظيف الاسنان بالفرشاة بعد كل وجبة

فالافضل تنظيف الفم جيدا بالمـاء لازالة ما يمكن ازالته من فضالات الطعام العالقة بين الاسنان • ان معظم الضرر يحدث فى نصف الساعة الاولى بعد تناول الطعام ولا سيما اذا كان الطعام يحتوي على السكر• فما أسرع ما تنمو الجراثيم (الميكروبات) فى فضالات الطعام ، فاذا زالت زال معها خطرها

ان الفم النظيف يعتبره كل انسان ويقدره ، والاسنان السليمة واللثة الصحيحة تطرد رائحة الفم الكريهة التي تنتج فقط عن الاسنان الفاسدة واللثة المريضة ، بل ايضا عن حالات فى الانف والحلق والمريء والمعدة او الامعاء• ولكن هذه كلها تتأثر بحالة الاسنان واللثة فى الفم• ان الفم القذر دليل على عدم التربية الصحيحة كما انه احتقار للاخرين• والقبيح فى الامر ان الشخص يبقى جاهلا حقيقة حاله الى ان تسوء ويصبح اصلاحها صعبا ، ولهذا نرى ان زيارة طبيب الاسنان عدة مرات مفيدة للغاية

كثيرون يعتقدون انهم يحافظون على اسنانهم ولثتهم محافظة جيدة

انما فى الحقيقة لا يقومون بكل ما تقتضيه هذه المحافظة. لا يعلمون مثلا انه قد ينبت خراج فى قعر السن وان فضالات الطعام تندس بين فجوات الاسنان اوتملأها ومتى عفنت هذه الفضالات انبعثت منها روائح كريهة دون ان يشعر بها الشخص

كيف تتجنب وجع الاسنان ؟

ان الفم مرتع خصب للجراثيم وهو مدخل الجسم الرئيسي يدخل اليه الاعداء فيبقى منها فيه بعضها والبعض الاخر يبلغ الانحاء البعيدة من الجسم

واذا كان القول المأثور « درهم وقايه خير من قنطار علاج » صادقا

فانه اصدق ما يكون فيما يتعلق بالفم والاسنان. لا تنتظري ايتها الام الى ان يصرخ طفلك متألمـا من اسنانه لانه حينذاك يكون معرضا لان يفقد سنه. ليكن طبيب الاسنان صديقا للعـائلة ، وخذي ولدك اليه مرات عديدة فى السنة فيستأنس به ولا يخاف منه

ان للاسنان المريضة واللثة السقيمة تأثيرا شديدا فى الصحة عامة ونقطة انطلاق لامراض وآلام كثيرة حتى امراض القلب الخطيرة. فاحمي ولدك من هذه كلها وهو لا يزال صغيرا

يجب ان يهتم الوالدون بان تكون افواه اولادهم سليمة صحيحة. وهذا لا يعني نزع اسنانهم بل معالجتها قبل ان تصبح فى حالة لا ينفع معها الا القلع . انه من السهل جدا قلع الاسنان ، ولكن ما القول فى المنفرجات بينها ؟ لان هيئة الوجه تتغير بعد نزع عدد من الاسنان. كما ان صنع قسم من طقم الاسنان مكلف وليست الاصطناعية مثل الطبيعة فالافضـل اذاً المحافظة كـل المحافظة على صحـة الاسنان الطبيعيـة للمستقبل ، ولا نأمن المستقبل اذا لم نبدأ باكرا فى سن الطفولة

الذهاب لعيادة طبيب الاسنان

كم مرة يجب ان نذهب الى طبيب الاسنان ؟ بقدر ما يشير علينا. ولكن مرة كل ستة اشـــهر على الاقل. واكثر من ذلك اذا كان الولد سريع النمو ، لان فى حالة النمو السريع تحدث الفجوات فى الاسنان اكثر من اي وقت آخر. وحشو فجوة صغيرة اســـهل من حشو فجوة كبيرة ، فلماذا التأخر ؟ ان من دعائم الصحة عامة اسنان سليمة فافسحي المجال ايتها الام لولدك الذي سيدخل معترك الحياة فى العالم ان يكون

مجهزا باسنان صحيحة قوية وبالتالي بصحة سليمة

ومن العجيب كم من ماضي الشخص يمكن معرفته من هيئة اسنانه ، فطبيب الاسنان المخترع البارع يعرف ما حدث فى سنوات الطفولة من مجرد فحص اسنان ذلك الشخص لان عمل الجراثيم فى اسنان الطفل يؤثر فى تكوينها وبالتالي فى نموها

ويبدو بعض الاسنان مشوها بسبب حالات حدثت للطفل قبل ولادته فالنخر والتخديد والتحزيز فى الاسنان دليل ثابت دائم على خلل حدث فى اثناء مدة الحمل كسوء التغذية او نقص فيتامين او مرض الحب الافرنجي (سفلس)

نخر الاسنان وتسوسها

ان تسوس الاسنان مشكلة من مشاكل العالم المتمدن اليوم ، فكثيرون من الذين يعيشون فى هذه الاحوال لا بد من ان يصابوا باسنانهم فى وقت ما من حياتهم بخلاف الذين يعيشون فى حالات بدائية.

والذي يدعو الى العجب هو ان المتوحشين الجهلاء الذين لم يروا فى حياتهم فرشاة اسنان تبقى اسنانهم جيدة الى ان يهاجروا من مواطنهم ويأكلوا طعام العالم المتمدن حينئذ تبدأ اسنانهم بالنخر والتسوس

واذا كنا لنبحث عن حل لمشاكل الاسنان فى العالم المتمدن يجب ان نأخذ بعين الاعتبار عوامل اخرى غير الفرشاة بالرغم مما لهـا من التأثير الحسن فى صحة الاسنان. والجواب يتعلق كثيرا بالطعام الذي تتناوله والحياة التي نعيشها

يجب علينا اولا ان ندرك ان السن ليست نبتة مائتة يمكننا ان

نفقدها دون ان يؤثر فقدانها فى سائر الجهاز الجسدي لا بل ان السن نبتة حية جوهرية لها عملها الخاص فى تهيئة الطعام للهضم والامتصاص الى خلايا الجسم. كما ان للاسنان تأثيرا فى هيئة الوجه. فكيف نقدر ان نحفظ الاسنان من النخر والتسوس لتكفينا مدى الحياة ؟ ان الجواب هو فى فهم عملية التسوس وكيف نمنعها

المعتقد ان التسوس ناتج عن عمل جراثيم فى الفم تفرز حامضا قويا يحلل الميناء (الطبقة الخارجية فى السن) واسوأ التسوس يحدث فى الاسنان اللبنية بين السنة الخامسة والثامنة عندما يكون الولد فى اسرع ادوار نموه. واما فى الاسنان الدائمة فهو فى المدة الواقعة بين السنة الثانية عشرة والثامنة عشرة وهي ايضا مدة نمو سريع

السكر مضر بالاسنان

ان اسرع الاطعمة للتحول الى حوامض تهاجم الاسنان هي السكاكر السريعة التخمر ، ومنها انواع تتحول الى حوامض فى الدقائق الثلاث

الاولى بعد دخولها الى الفم ، وتبدأ هذه الحوامض بحل ميناء الاسنان

يبدأ التسوس فى الاماكن التي تندس فيها فضالات الطعام ، فقد تكون شقا او ثلمة او خدشا فى الميناء او مكانا لا تصل اليه الفرشاة بسهولة. فاذا لم يصلح طبيب الاسنان التسوس فانه يخترق الميناء وينفذ الى الطبقات الطريئة فى السن. ومتى كبر الخراج يظهر الورم ويشعر المصاب بألم نابض وفى هذه الحالة قد يضطر الطبيب لاقتلاع السن

بعض التسوس لا يمكن تجنبه

لسوء الحظ ليس هناك طريقة فعالة كافية لان تقضي على التسوس

قضاء تاما ، ولهذا نحاول بكل ما فى وسعنا ان نقف عمله بقدر الامكان ، وذلك بالاقلاع من تناول السكر وتنظيف الاسنان بالفرشاة فورا بعد كل وجبة طعام ، ومعالجة الاسنان باستعمال الفلوريد فى عيادة طبيب الاسنان ، واعطاء الطفل طعاما بناء متوازنا خاليا من الاطعمة المكررة المصفاة كثيرا. ان الغـــذاء ضروري لنمو الاسنان وحفظها سليمة . وتذكري ايتها الام ان قليلا من الفيتامينات لا يحل مشاكل اسنان ولدك فلا تعتمدي عليها

الطعام بين الوجبات

ومن العوامل التي تؤدي الى الاضرار بالاسنان هو الطعام بين الوجبات القانونية فكثيرون من الاولاد اليوم يقضون ساعات طويلـــة يراقبون برامج التلفزيون عوضا عن ان يلعبوا ويركضوا لانماء عضلاتهم وتمرينها وتقوية عظامهم ، وفى الوقت نفسه تبقى اجهزتهم العصبية متنبهة

ببرامج هي اعلى من مستواهم العقلي والعاطفي• وليخففوا من توترهم العصبي هذا يلجأون الى تناول قليل من الطعام مع مشروبات خفيفة كالكولا والسفن أب والحلواء فتفسد هذه المآكل والمشروب قابليتهم لتناول الطعام المفيد المغذي

ليس المهم كمية السكر بـل بالاحرى تكرار اكلـه الذي يضر بالاسنان فتناول الحلويات مرارا بين وجبات الطعام يبقي الاسـنان غارقة فى بحر من السائل المحتوي على نسبة عالية من السكر ، وهذا يضر بالاسنان واللثة معا • ولو كان الناس ينظفون اسنانهم بالفرشاة كل مرة يتناولون فيها لوحة من الشوكولاتة لمـا كانوا يكثرون من ذلك

افضل طعام هو الحبوب الكاملة العناصر

يجب ان تقدمي لولـدك حبوبـا كاملة العناصر وكثيرة الخضار والفواكه بدون سكر ، ولا تشجعيه على تناول تنشات من الطعام بين الوجبات ، لان هذه تضر بصتحه كما تضر بأسنانه ، ومن الحكمـة الاقتصاد كثيراً بالحلواء بعد الطعام ولاسيما تلك المحتوية على كميـات كبيرة من السكر. شجعيه ان يمضغ طعامـه جيدا لان المضـغ يمرن الاسنان ، والاسنان المتمرنة هي دائما اقوى من تلـك التي لا تتمرن وبالتالي تكون اكثر مقاومة للتسوس

اي نوع من الفرشاة افضل ؟ تلك التي شعراتها على مستوى واحد وقاسية نوعا ولها رأس صغير يمكن معه ايصالها الى كل اقسام الاسنان . يجب ان تبقى فراشي الاسنان نظيفة وان تنشف بين فترات الاستعمال. والافضل ان يكون لكـل فـرد ، اذا امكن ، فرشاتان يستعملهما بالتناوب ليسمح لكل واحدة منهما ان تنشف جيدا

اللثة السليمة

ان حالة اللثة والانسجة الاخرى فى الفم تؤثر تأثيرا كبيرا فى صحة الاسنان وحيويتها ، فقد تلتهب اللثة من ضرر ما او من تهيج موضعي فتدخل الجراثيم الى هذه الامكنة وتبدأ عملية الالتهاب. ويزيد الحالة سوءا وجود فضالات طعام فى الفم ترتع فيها الجراثيم وتتكاثر فيزداد الالتهاب وينتشر فى سائر انحاء الفم

ان التنفس من الفم يوقع الضرر فى انسجة الفم الطريئة لان الهواء البارد يسبب تهيجا فى هذه الانسجة ويفتح الطريق امام الجراثيم للدخول والتكاثر.

عالج الآن

«بنات اذنك»

٢٢

كان نسيم يشعر فى المدة الاخيرة بألم فى الحلق وزكام فى الرأس ، وقد لازم الفراش مدة اسبوع تقريبا فلم يعر احد مرضه هذا اهتماما ، اذ اعتقد والده انه زكام اصابه ، كما كان يصيبه فى الماضي. على انه كان هذه المرة شاحب اللون نوعا كما انه كان يتعذر عليه ان يبلع الجامد من الطعام. لقد اصابه فى الماضي ألم فى الحلق مرات عديدة ، وكان كل مرة يشفى منه ، فظن من حوله ان الحالة هذه لا تتعدى اليوم او اليومين ثم يرجع الى عادته فيأكل بقابلية ويعود الى مدرسته

ولكن لم يتقدم نحو الصحة كما كان ابواه ينتظران وارتفعت حرارته وبدت عليه دلائل المرض الحقيقي. وحوالي منتصف الليل استيقظت العائلة على نحيب نسيم والينه ورغم تجلده لم يتمالك من

التقلب فى الفراش تحت تأثير الآلام المبرحة التي اصابت اذنه اليسرى • وتورمت غدد عنقه وارتفعت حرارته وازداد عدد ضربات لبضه

حينئذ تحرك والداه للعمل وخـافا عاقبة الامر فاستدعيا طبيب العائلة فى الليل وكان بامكانهما ان يفعلا ذلك قبلا ويريحا نفسيهما وابنهما والطبيب فى آن واحد ، وكم من طبيب يرزح تحت حمل عمله لان زبائنه لا يطلبونه الا فى الليل مع انه كان بامكانهم ان يفعلوا ذلك نهاراه انهم لا يتركون له وقتا للراحة

عاقبة الاهمال

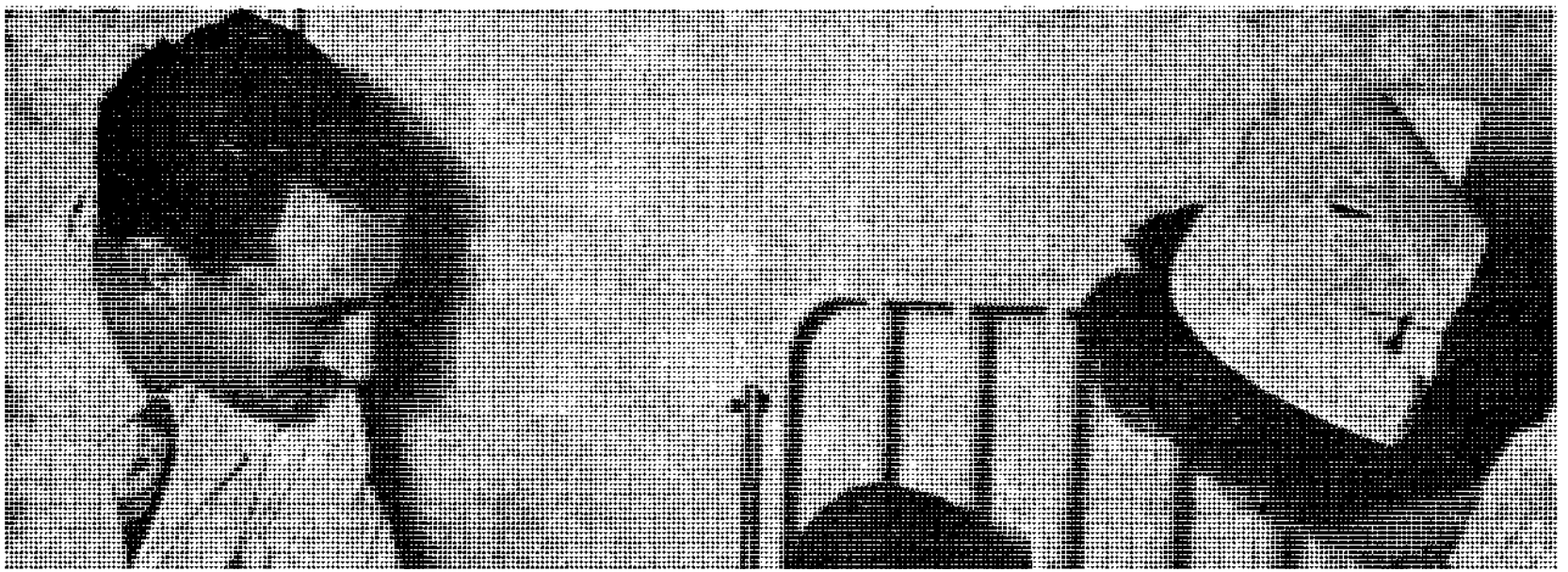
ولما حضر الطبيب فحصه بسرعة ووجد دون عناء ان طبلة الاذن منتفخة حتى تكاد تنفجر ، وهذا ما سبب له تلك الآلام المبرحة. كانت اللوزتان (بنات الاذن) ملتهبتين ومتورمتين وداخل فمه احمر ملتهباً حتى انه كان لا يقدر على بلع الماء. ولدى فحص القلب وجد الطبيب ان هناك عطلا فى احد صمامات القلب الرئيسية ، فقرر وجوب نقل الولد الى المستشفى ، وهنا كان الاطباء والممرضات حوله يحاولون ان يساعدوه فبنّجوه محليا واستخرجوا الصـــديد من اذنه فخف الالم. ثم اخذ الطبيب قطعة نظيفة من القماش ومسح بها اللوزتين مسحا لطيفا فعلق على القماش ملايين من الجراثيم الخطرة. فأعطوه حقنـــا وعلاجات لوقف الالتهاب ، وكان الطبيب يزوره كل يوم معطيا التعليمات لمعالجته. وبقي الطبيب مدة طويلة قلقا على حالة القلب فى الولد اذ كان يتقدم نحو الشفاء ببطء كلي. كان الالتهاب قد أضر بكليتي الولد ايضا ، فكانوا يفحصون البول لمعرفة كمية الزلال فيه. وبعد ان خف الالتهاب

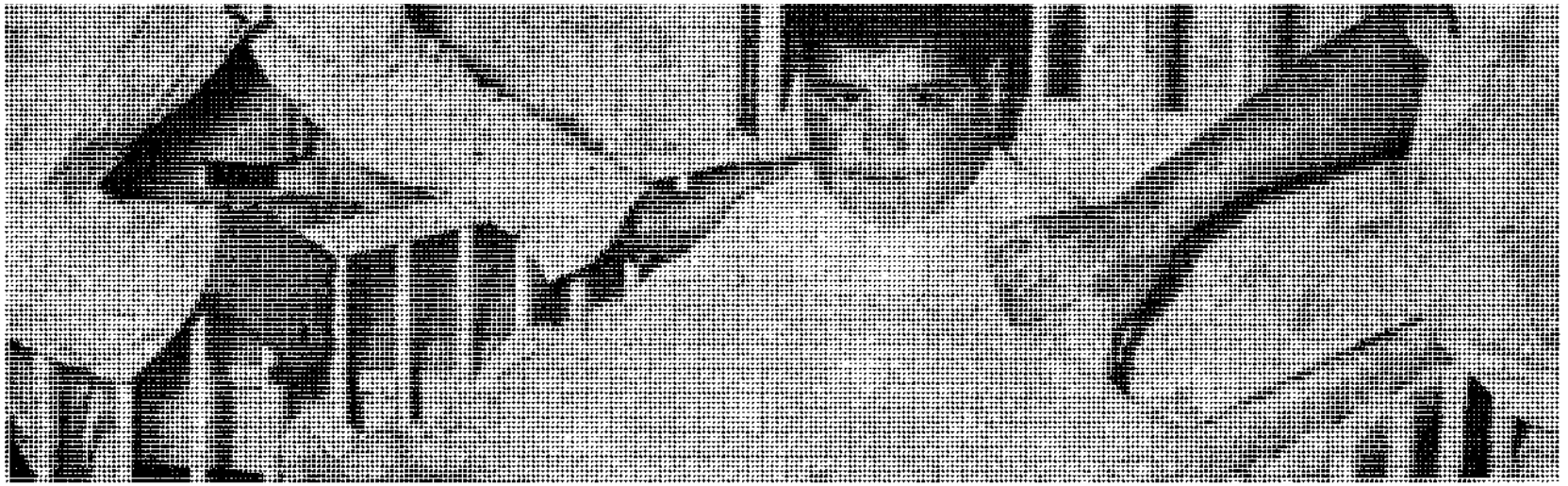
انتزع الطبيب اللوزتين عـّل الولد يتقدم نحو الصحة بسرعة
مرت الايام ونسيم لا يزال منقطعا عن المدرسة• ازداد وزنه ولكنه بقي ضعيفا ملازما الفراش طيلة معظم النهار• وتحقق خوف الطبيب اذ

بقيت العلة القلبية بعد ازالة اللوزتين• وكان نسيم يشكو ايضا بعض الآلام فى المفاصل ، الامر الذي أقلق الطبيب ايضا ، ولكن الام ظنت انها آلام ثانوية تزول من تلقاء نفسها• لكن الطبيب علم ان الولد اصيب بالحمى العصبية ايضا
وبعد عدة اشهر عاد نسيم الى المدرسة ، ولكن لم يعد الى الالعاب

التي كان يمارسها قبلا لانه لم يعد كما كان سابقاء اصبح عليه الآن ان يحافظ على قوته وان يزور الطبيب اذا اصابه اقل زكام او برد او ألم فى الحلــق

اكان قلب نسيم قويا لولا العطل الذي اصاب احد صماماته ، فلم يعد يفتح ويقفل جيدا ، فكان يمنع منعا جزئيا دخول الدم الى القلب من الرئتين كما كان لا يقفل جيدا فيجري قسم من الدم الى المكان الذي





ميني فوتو

اللوزتان المريضتان تعرضان طفلك لامراض عـدة

يجب ان لا يذهب اليه ، وهذا ما وضع حملا اضافيا على القلب الذي كبرت عضلاته ليعوض عن الخلل الذي اصاب الصمام ، ولكن بقي الصمام لا يقوم بوظيفته كما يجب اذ اصبح غليظا قاسيا عوضا عن ان يكون رقيقا مرنا ، وبقي نسيم مريضا ، لان الجراثيم (ستربتوكوكس) التي كـانت متجمعة فى اللوزتين وصلت الى صمام قلبه وعطلته كما أبنّا سـابقا

وبعد ذلك بعـدة سنين قام احد مشاهير جراحي القلب باجـراء عملية جراحية على القلب وأصلح الصمام مما سهل الحياة على نسيم • ولكن ما كان اغنى عائلة نسيم عن كل هذه المشاكل لو انهم اهتموا باكرا بنزع اللوزتين المريضتين

لا تستهن بالألم

ليس هناك ألم فى الحلق يمكن اعتباره بسيطا ، اذ كل ألم فى ذلك الجزء من الجسم قد يؤدي الى خطر شديد ، ولاسيما اذا كان الالم

مزمنا ، فانه يؤثر فى الجسم كله ويتركه فريسة لامراض مثل الحمى القرمزية والخانوق والسل. ثم ان ألم الحلق يؤدي الى التهاب الجيوب الوجهية وهذه تؤدي الى التهاب الغدد الصدغية والاذن الوسطى . فكم من اناس فقدوا سمعهم بسبب آلام الحلق والتهاب اللوزتين ! وفى العالم اليوم مئات الالوف من الصم الذين لم يكونوا ليصابوا بالصمم لو انهم لقوا العناية اللازمة وهم اولاد

وألم الحلق المزمن قد يسبب اضرارا خطيرة فى الدماغ ، فالجراثيم التي تسبب التهاب السحايا تجد سبيلا الى الدماغ عن طريق التهاب مزمن فى الحلق. وكذلك يسبب التهاب الحلق المزمن داء المفاصل فتلتهب بسبب السموم التي تفرزها الجراثيم التي فى الحلق. وقد تسبب هذه السموم ايضا امراضا جلدية يصعب جدا شفاؤها فضلا عن ان

الجراثيم نفسها او سمومها قد تسبب التهاب الكليتين ، وهو مرض خطير جدا ، لا بل كل مرض فى الكليتين خطير قد يؤدي الى ارتفاع ضغط الدم واختلال التوازن فى كيمياء الجسم. على ان أهم الاضرار قد تلحق بالقلب

لا تهمل اي ألم فى الحلق لانك اذا فعلت تكون ليس خطرا على نفسك فقط بل على الاخرين ايضا ، اذ ان عدوى جراثيم « ستربتوكوكس » تنتشر بسرعة فى الاماكن المزدحمة بالسكان عن طريق السعال والعطس والبصق. والمهم ان حاملي تلك الجراثيم قد لا يشعرون بانزعاج شديد ، ولكن هذه الجراثيم تنتقل منهم الى الاخرين فتفتك بهم. فقد يحمل الاب هذه الجراثيم من مكان عمله الى عائلته ،

وقد يتلقاها تلميذ من رفيقه فى المدرسة فاذا كان ولدك مصابا بألم فى الحلق او سيلان فى الانف فليس من العدل ان ترسله الى المدرسة لينقل العدوى الى الاولاد الاخرين ، بل احفظه فى البيت وقدم له الاسعافات الطبية اللازمة لكي يزول الالم بسرعة ، لان كل ألم يطول زمانه يصبح خطرا على الجسم

بعض النصائح

وفى الختام نذكر بعض النصائح التي يجب اتباعها عند الشعور بألم فى الحلق :

اذهب الى الفراش واسترح الى ان يخف الالتهاب والالم ، لان هذه الراحة تنيلك الشفاء بسرعة وتمنع من انتشار العدوى. وعليك بالاستحمام بالماء الحار يوميا، فذلك ينبه الجسم للعمل ويزيل الالتهاب. واذا كان الالتهاب حادا ضع على الحلق ضمادة او لفافة للتدفئة وهي وصفة طبية قديمة ، انما فائدتها لا تنكر فى كثير من الحالات اذا استعملت مدة

بضعة ايام. وهي كناية عن ثلاثة او اربعة طوق من قماش قطني بعرض ٣ انشات ، وطول ١٥ انشا. ترطب الضمادة وتوضع حول العنق ويوضع فوقها طاقان من الفلانلا او الصوف. وتبقى حول العنق مدة ثماني او اثنتي عشرة ساعة. وهذه العملية مفيدة فى معالجة ألم الحلق وبحة الصوت والتهاب اللوزتين والتهاب الحنجرة. وكثيرا ما توفر على الفرد عملية استئصال اللوزتين

اعلم ان تنشق البخار يفيدك فى معالجة عدوى الانف او الحلق. فتوضع قدر على النار ملآنة ماء وتترك الى ان يتعالى منها البخار ، ثم يضاف الى الماء مقدار ملعقة صغيرة من زيت شجر الكينا (يوكاليبتوس) او المنثول والكافور. ثم يلف المصاب رأسه بمشفة ويتنشق البخار

الصاعد من القدر لمدة بضع دقائق. وهذه العملية تريح الجيوب الوجهية الملتهبة والانابيب التنفسية فى الانف والحلق والصدر

تناول دائما كمية كبيرة من السوائل وعصير الفواكه لان الماء يساعد الجسم على القيام بوظائفه بسهولة. وفيتامين « سي » الذي فى العصير يساعد الانسجة على الشفاء

لا تنس ان تأخذ ملينا خفيفا اذا دعت الحاجة الى ذلك ، ولكن غالبا ما يكفي اكل الفواكه لتليين الامعاء

واخيرا ادع الطبيب اذا لم يزل ألم الحلق سريعا فاذا كان الالتهاب قد اصاب اللوزتين فانه قد ينصح بازالتهما لان الجراثيم التي تكمن فيهما قد تكون خطرة للغاية. ان الالم هو انذار الطبيعة لنا بالنا خطر على انفسنا وعلى الاخرين. واذ اردنا ان نعيش اقوياء اصحاء يجب ان نعالج اللوزتين حالا

عِندَما يتشاجرُ الأولاد

٢٣

لا يتشاجر الاولاد الا لسبب معين لا يراه الكبار كافيا للشجار ولكن الوالدين الحكماء لا يغضون النظر عن أي سبب مهما يكن تافها يجعل الاولاد نكدين ، كما انهم لا يقفون جانبا مكتوفي الايدي عن عجز عندما يصبح بيتهم ساحة قتال. ان الزعامة فى العـائلة يجب ان يتولاها الوالدان بما فى ذلك حل الخلافات وازالة اسباب الاحتكاك والغضب بين الاولاد

اسباب الشجار

لماذا يتشاجر الاولاد ؟ لأسباب كثيرة جدا لا يمكن حصرها ، انما كلها على كثرتها ترتكز على اساس واحد وهو ان ولدا واحدا على الاقل

يشعر ان حاجاته الاساسية لا تؤمن بطريقة مرضية ، ولهذا كان لا بد للوالدين ان يدرسوا جيدا ويحققوا لكي يعرفوا الاسباب التي أدت الى الشجار فى البيت وازالة كل ما من شأنه ان يساعد على سوء التفاهم بين اعضاء العائلة الواحدة

من السهل جدا خلق الجو للمشاجرة لاسيما بين الاولاد المتوتري الاعصاب ، وليس من الضروري ان يكونوا اعضاء عائلة واحدة. ومتى حدث الشجار بين عيال مختلفة تعقدت المسائل اكثر وأصبحت تحتاج حينئذ الى حكمة سليمان لحلها ، والافضل فى كثير من المواقف ان يترك الكبار المسألة للصغار انفسهم ليحلوها بطريقتهم الخـاصة ، انما اذا تعقدت المسائل وتشابكت فعقول الراشدين الهادئة وآراؤهم تصبح المرجع المفيد الذي يقدم الاقتراحات لحل المشاكل الخطيرة

بعض الاحيان تنشأ المشاجرات بسبب مرض جسدي غير مكتشف ، لهذا كان من الواجب ان يفحص كل ولد فحصا طبيا مرة واحدة كل سنة على الاقل ، وذلك لاكتشاف الامراض ، اذا وجدت ، ومعالجتها قبل ان يستفحل امرها ، فجهاز عصبي متوتر هو انذار ان هناك خللا فى الجسم يجب اصلاحه

واذا لم يكن هناك نقص جسدي فلا بد من ان يكون هناك سبب آخر يجب البحث عنه• ينبغي ان لا يسمح للطفل ان ينمو فى جو من الغضب والخيبة والفشل لان هذا الامر قد يؤدي الى مرض جسدي او الى مشاكل عاطفية خطيرة• اذا كان هناك ميل للمحاباة والتفاوت فى المعاملة بين افـراد العائلة الواحدة يجب وقف ذلك حـالا فالوالدون والمربون يجب ان لا يفسحوا مجالا لتفضيل ولد على آخر مهما تكن الظـروف

لماذا الاولاد انانيون

منذ الساعة الاولى التي يرى فيها الطفل النور يتوقف نموه على بعض الحاجيات الضرورية ليلا ونهاراه وفى هذه المدة يصبح الطفل بالضرورة محط انتباه الوالدين والمقربين ويستغنم الفرصة ويستفيد من وضعه هذاه وكأن الشاعر قد عنى ذلك بقوله « عرف الحبيب مقامه فتدللا »ه وتبقى الحالة هذه هادئة تسير سيرا طبيعيا الى ان يأتي الولد الثاني ، وهنا تتغير الحالة فجأة ويتغير عالم الولد ولا يعرف كيف يجابه المشكلة الجديدةه أوليس من الغرابة اذاً ان نرى معظم الاولاد يكرهون

هذا التطفل من قبل الطفل الجديد والدخول الى ما كان مملكتهم اولا ؟ وهذا هو اسس التنافس فى العائلة بين الاولاد ونقطة انطلاقه • وهي مواقف تتطلب الحكمة من جانب الوالدين لتفادي التصادم

لا شيء يرغب فيه معظم الاولاد الكبار رغبتهم فى المعاملة بعدل ومساواة ، ويكرهون كل الكره المحاباة والمفاضلة سـواء أكان فى المدرسة ام فى البيت• ومتى تذكرنا هذه الحقيقة أمكننا ان نتجنب كثيرا من الخصومات والحقد والمشاحنات•ان كل ولد يستحق نصيبه الكامل ، وهذا امر لا يمكن تطبيقه بسهولة لاسيما بين اولاد فى اعمار مختلفة ودرجات متفاوتة من النمو

يصعب جدا على الولد الصغير ان يتغلب على انانيته او ان يتجرد منها لان هذا يقتضي تدريبا واختبارا ربما لا يروقان الولد ولا يرغب فيهما ، اذ عليه ان يضحي فى سبيل ذلك ، والتضحية مؤلمة بعض الاحيان قد تؤدي الى مشاجرات وخصومات• وحتى فى افضل العيال تتغلب على

الانانية باختبار مرير وتضحية مؤلمة ، ولكن لا بد من تعلم هذه المثالة لمنفعة الجميع فى ابكر وقت ممكن• وخير البر عاجله

يجد معظم الاولاد الطموحين صعوبة فائقة فى التفكير بالاخرين

اولا• وقد حلت احدى الامهات هذه الصعوبة بطريقة جيدة جدا • كانت تحب صنع الكعك ولكن سلام البيت كان دائما معكرا لان كلا من ولديها كان يطلب الحصة الكبرى من الكعك• ومـرة خطرت ببالها طريقة لحل المشكلة• واذ بدأ الاخوان بالمشاجرة للحصول على الكعكة الكبيرة طلبت الى الاخ الاكبر ان يقطع الكعكة بنفسه وسمحت للاخ

الاصغر ان يختار اولا•عندئذ أشرق على الاخرين نورجديد من الاحترام المتبادل وتعلم كل منهما مثالة قيمة جدا وهي ان يعدلا بينهما و بين كل افراد العائلة

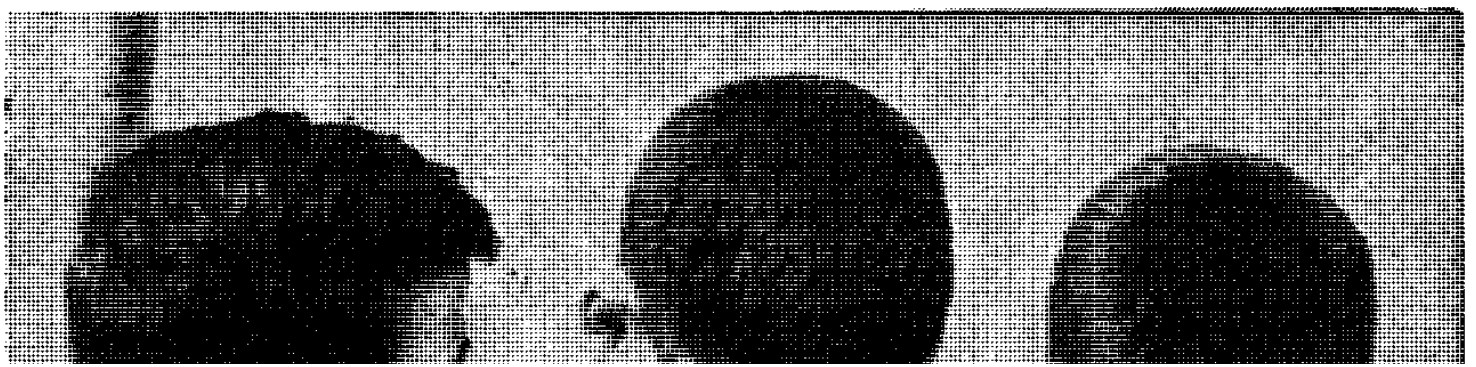
بعض الشجار طبيعي

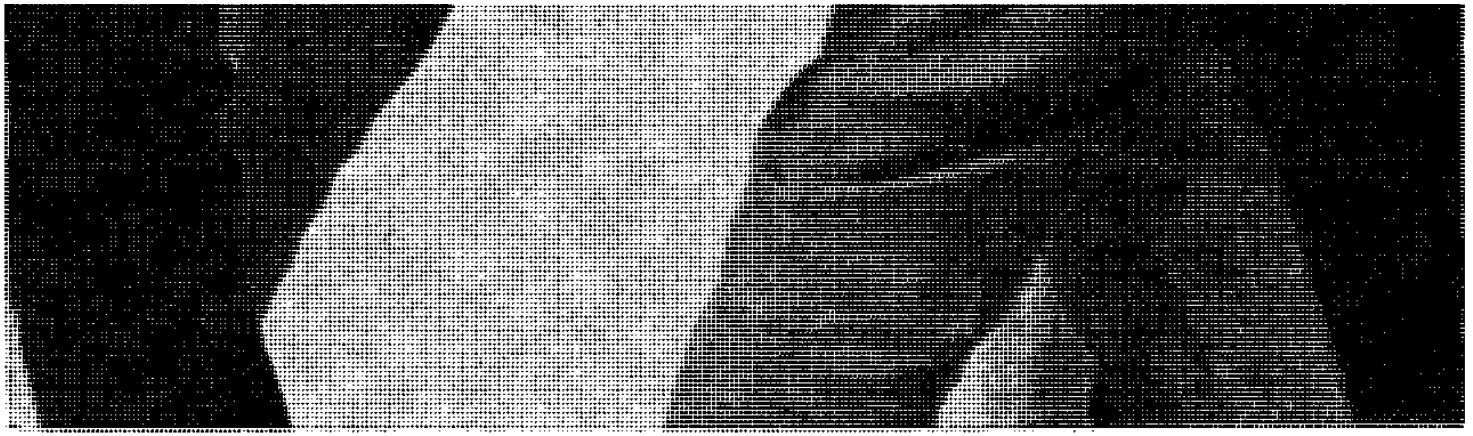
عندما يتشاجر الاولاد لا يعني هذا انهم يشذون عن الطبيعي كما انهم لن يصبحوا من الاوغاد السفلاء المتشردين المنحرفين• ان معظم الاولاد يرجعون الى عقولهم ويتصرفون تصرفا لائقا مهما تكن بدايتهم اذا قيض لهم من يرشدهم سواء السبيل• على الوالدين ان لا يعلقوا كثيرا على النزوات العابرة والمشاجرات الصغيرة العارضة لان الاولاد يقدرون على تسوية امورهم بانفسهم والعيش مع الاخرين بسلام اذا قيض لهم من يرشدهم الى الطريق الصحيح• انما اذا استمرت المشاجرات والمشاحنات بالرغم من استخدام كل الطرق الممكنة لوقفها حينئذ يجب التدخل لمساعدة هؤلاء الاولاد

اذا أساء الولد التصرف يجب ان يمنح عطفا من والديه اكثر مما

كانا يمنحانه قبلا عندما كان سلوكه حسنا. واذا استمر فى سلوكه هذا لا يبقى شك ان هنالك امرا يجب اكتشافه وتلافيه. وعلى الوالدين ان لا يتوانيا ويطمئنا الا متى عرفا السبب لهذا السلوك الغريب

اذا كان الولد مريضا يجب ان يعالجه الطبيب ، واذا كان مرضه نفسيا عاطفيا يجب ان يعالجه مستشار العائلة المختص بذلك. كل ولد





ميني فوتو

المشاجرة امر لا مفر منه احيانا

يرغب ان يصبح رجلا قويا ، ولكي يبلغ امنيته يجب ان يحاط فى البيت بجو من الطمأنينة والعطف والمحبة. ان الانتقاد اللاذع لا يفيد ولا يحل المشكلة بل ما يفيد هو ان تساعده على مشاكله فى الطفولة وتجهزه بقسط وافر من استقرار يرافقه كل ايام حياته

متى يجب ان تتدخل ؟

عندما يرى شخص كبير ولدا يؤذي ولدا اخر ويوقع فيه الضرر ماذا يجب ان يكون موقفه ؟ أيضرب الولد المؤذي انتصارا للمضروب ؟ ليس هذا العمل صوابا لانه قد يساء فهمه فتتعقد المشكلة اكثر. عندما يلعب الاولاد بعضهم مع بعض من الارجح ان يتأذى احدهم ، وعلى الكبار فى هذه الحالة ان يكونوا حكماء عندما يتدخلون فلا يسرعون الى استعمال الضرب والعنف بل فى اكثر الحالات قد يسوي الاولاد خلافاتهم بانفسهم

على انه قد يؤذي بعض الاولاد رفاقهم دون ان يدركوا ماذا يفعلون ، وقد يكون عملهم ناتجا عن انهم يطلقون الكامن فى اجسادهم من القوة والطاقة. ففي هذه الحالة كلمة ايضاح ونصح كافية لان ترجع الأمن الى نصابه وتمنع التمادي فى الايذاء. اما اذا أصر الولد على ايذاء الاخرين فان الحالة تتغير ، اذ قد يكون السبب اكثر خطورة كالحقد والغيرة مثلا ، وهذا لا يمكن غض النظر عنه ، بل تجب معالجته لانه قد يتطور مع السنين فيخلق للولد مشاكل خطيرة عاطفية عندما يصبح رجلا. والافضل اتخاذ الخطوات الضرورية لازالة دوافع الغيرة

هل نسمح للولد ان يستمر فى ايذاء الآخرين ؟ كلا• لانه يجب على كل ولد ان يتعلم كيف يعيش بسلام مع الاخرين ويحترم حقوقهم وشعورهم ، وبعبارة اخرى يجب ان يكون مهذبا متمدنا فى محيط

متمدن• واذا أحسنا تربيته وهو صغير فلا خوف عليه حتى ولو اظهر احيانا نزوات حادة وتصرفا عنيفا لانه لا بد ان يهدأ ويعود الى طبعه المسالم

يشعر كل ولد فى اعماق نفسه ان ايذاء الآخرين محرم عليه • ولراحة ضميره وهدوء افكاره يجب ان نساعده كي لا يقدم على ايقاع

الشر بمن يحتكون به. وقد يكون بعض الاحيان عاجـزا عن ضبط اعصابه وطبعه فعلينا ان نساعده على التغلب على مشكلته بان نظهر له المحبة والحنو ، ومتى شعر ان هناك من يعطف عليه ويفهمه يدرك ان للسلوك حدودا يجب ان لا يتعداها. وهذه مسؤولية تقع على الوالدين فى البيت وعلى المعلم فى المدرسة

هل نعاقب الولد المؤذي

قلنا ان كل ولد مخالف محب للشجار يشعر فى داخله بان ما يقوم به خطأ ، فاذا أنحينا عليه باللوم والتأنيب والعقاب ازداد فيه شعوره بالخطأ والذنب مما قد يدفعه الى الاستزادة من السـلوك القبيح . ومساعدة ولد كهذا تقوم على ان نرى الامور كما يراها هو دون ان نظهر الغضب ، وقد يحتاج ولد كهذا الى مساعدة اكثر مما يحتاج الولد الذي وقع عليه الاذى. لنجتهد ان نفهم حاجاته

عندما يؤذي ولد ولدا اخر الافضل ان نفصله عن الاولاد الاخرين

مدة لكي تهدأ اعصابه ويلملم افكاره ثم نقول له « انت لست اهلا لان تلعب مع الاولاد ، فمتى اصلحت نفسك نأذن لك باللعب معهم »

واذا استعمل الولد دمية او لعبة لضرب الاخرين خذي منه هذه اللعبة او الدمية ولا تدعيه يلعب بها مدة من الزمن فيعلمه ذلك مثالة ثمينة اذ يـدرك ان الخصام او سـوء السلوك ليس بالصفقة الرابحة فيتحاشى الوقوع فى الخطأ نفسه مرة اخرى

هناك ظروف يكون فيها القصاص لازما وضروريا وفى هذه الحالة اياك ان تقاصي وانت غاضبة لانك بذلك تشفين غليلك من الحقد «تفشي

خلقك» وهو مثل سيىء امام الاولاد

لنفرض ان احد الاولاد أوقع الضرر بولدك فماذا يجب ان تفعلي ؟ من السهل جدا ان يأخذ الغضب منك مأخذه لاسيما اذا رأيت خدشا يسيل منه الدم فى خده. لا تتمادى فى الغضب لان الضرر ليس بالغا الى الحد الذي تعتقدين. احذري ، لان المشاجرات والخصومات تبدأ فى امور كهـذه ، فحتى ولو كـان المتضرر ولدك لا تستسلمي للغضب والصياح والشتم. ان الامر أهون مما ترينه وسيزول فى وقت قصير . فأفضل خطة هي ان تهدئي اعصابك ولا تقولي شيئا

يمكن تجنب مشاجرات خطيرة اذا كان الوالدون حكماء ، فاذا رأوا الشر قادما والشجار على وشك الوقوع يحولون افكار الاولاد الى شيء اخر يلهيهم عن احقادهم وتهدأ طباعهم ، فيتعلم الاولاد مثائل قيمة فى السلوك يتبعونها فى حياتهم المستقبلة وتزول المشاجرات وسوء التفاهم بين الجيران

الاولاد المخربون

عندما يأخذ الولد بالتخريب كتكسير الاواني واتلاف الامتعة عمدا فالامر خطير للغاية. اسألي نفسك ما الذي يدفعه الى ذلك ؟ هل هو حاقد على أمر هو فوق طاقته ؟ هل فى العائلة حسد ؟ هل يشعر بانه ولد غير مرغوب فيه فلا يعطف عليه احد ؟

ربما يحتاج ولد كهذا الى التشجيع والثناء على ما يقوم به من الاعمال الجيـــدة مهما تكن قليلة. لا تنتظري الكثير منه بـــل شجعيه ليؤسس صداقات مفرحة دائمة ، لان ما تساعدينه به الآن يعني كثيرا له فى المستقبل

يخلق بعض الاولاد المشاكل ليلفتوا نظر الاخرين اليهم ، فاذا كان ولدك من هذا النوع حاولي ان تجدي السبب لذلك. قد يكون ضجرا فقدمي له ما يلهيه ويرفع عنه السأم من الالعاب. واذا آنست فيه ميلا الى تمزيق الاقمشة قدمي له أقمشة عتيقة لا قيمة لها او اوراقا لا تحتاجين اليها وليمزق ما شاء ويشبع ميله من ذلك. واذا رأيت انه يميل الى جعل كل شيء مسطحا قدمي له الطين والعجين لتسويته وتسطيحه او ارسليه الى البستان ليستأصل العشب المضر ، ولكن فى كل حال ليكن العمل الذي تقدمينه له ملهاة ومسرة لا حملا ثقيلا عليه. ليكن دائما فرحا

واذا رأيت ميلا فى ولدك لتفكيك اشياء فقدمي له الالعاب التي يمكن تفكيكها ثم جمعها ثانية. او اذا رأيت فيه ميلا للتصوير فأعطيه قلما او فرشاة وورقا للكتابة والتصوير ، او اعطيه لوح حجر يكتب عليه ما يشاء ويصور ما يشاء ، لان ذلك افضل من ان يحمل قلما وفرشاة ويلوث جدران البيت كلها. افسحي المجال امامه لكي يشبع

ميله بطريقة غير مضرة

اذا آنست فى ولدك ميلا الى مزج الاشياء معا (او اذا لم تأنسي منه ذلك) قدمي له بعض الرمل او الطين والدلغان وليلعب بها ويمزجها كما يشاء وقدر ما يشاء وليشبع ميله ، لانه اذا لم يشبع ذلك الميل بل كبته عاد عليه بالضرر وولد فيه عقدا وتشويشا عاطفيا. الافضل ان يكون طبيعيا فى تصرفاته

اذا كان الولد خشنا فى لعبه اجلسي معه واحكي له قصة مهدئة . واستعدي لذلك باعداد القصص لموقف كهـذا لانك لا تعرفين متى تحتاجين اليها ، فبضع دقائق من العلاج والوقاية قد توفر عليك ساعات فى اصلاح ما يكون قد تخرب. ليكن امامه فسحة واسعة للعب والركض بحرية تامة. انفقي معه كل يوم بضع دقائق تعلمينه فيها اللعب الهادىء

ومعاشرة اخرين بسلام. تجنبي التأنيب والانتقاد ما امكن ، ولا تكوني عجولة فى النتيجة. ان اصلاح هذه الحالة لا يأتي الا بالصبر وطول الاناة

ليس تدريب الاولاد سهلا

ليس تدريب الاولاد سهلا ولكنه ألذ عمل بالعالم لا تضاهيه جميع المقتنايات والاموال التي تجمعينها ، فمسؤوليتك الاولى فى الحياة ان تضعي امام ولدك مثلا صالحا. وعندما تعمل العائلة معا كشخص واحد تنالين الرضى والحبور لانك تقومين بأثمن شيء نحو اولادك

ان الاولاد عادة اذا كانوا غير شاذين يميلون الى عمل الخير والحق ، ويرضى عنهم الذين حولهم ، فاذا توطدت العلاقة الصحيحة بين الوالدين وكل ولد من الاولاد تنج عن ذلك بيت سعيد خال من القلق والاضطراب

والمشاجرة والخلافات. ان هذا البيت السعيد لا يتم الا ببذل الجهود من قبل الوالدين والاستعداد له ولكنه امر جوهري يستحق كل جهد وعناء. فيه تتغرس الذكريات البيتية الجميلـــة فى نفوس الاولاد متى كبروا واصبحوا رجالا ونساء يحتفظون بها كل حياتهم

العادات العَصَبيّة في الأولاد

٢٤

تنشأ العادات العصبية غالبا فى زمن مبكر ربما قبل سني الدراسة بعدة سنوات ، والمعتقد ان الميل لاقتباس عادات كهذه موروث ، ومع اننا نجد بعض الاحيان اطفالا يضطربون وينزعجون او يثورون لاقل سبب نجد اخرين صامدين هادئين لا يتأثرون كثيرا بما حولهم ، ولهذا تجب معالجة كل ولد على حدة كفرد ، دون اتباع طريقة واحدة للجميع حتى ولو كانوا اعضاء فى عائلة واحدة

وهنا لا بد ان نسأل لماذا هذا التفاوت بين الاطفال ، البعض هادئون مرتاحون والاخرون عصبيو المزاج قلقون ؟ هذا السؤال طبيعي يردده كل والد او والدة اذا وجد بين اولادهما من هو عصبي فوق المستوى الاعتيادي. وهل بالامكان مساعدة ولد كهذا للتغلب على

عصبيته ؟ الجواب : نعم اذا عرفنا السبب. ان حدة الطبع والعصبية من الامور الطبيعية فى كل فرد شرط ان نقدر على التحكم فيها ، ولكن اذا افلت زمامها من ايدينا سيطرت على حياتنا كلها وعلى شخصيتنا ايضا

ان الاولاد يتعلمون بما يرونه اكثر مما يظن الوالدون ؛ وبقطع النظر عما نقوله فان ولدك يتأثر بما تفعل اكثر مما يتأثر بما تقول ، فاذا كان الكبار فى العائلة متوتري الاعصاب دائما سريعي التهيج قلما ينجو الولد من اكتساب العصبية نفسها ، واما اذا كان البيت هادئا يخيم على ربوعه السلام بين الكبار فالأرجح ان الولد ينشأ هادىء الطبع متين الاعصاب

ينمو الولد باطراد عقليا وجسديا ، ولا يمضي عليه الوقت الطويل حتى يدرك معظم الامور التي تلقنه اياها. وفى نموه هذا يمر بالسلوك السيىء والجيد كما هو شأن معظم الاولاد ، وحالا يبدأ يفكر لنفسه ويتفتح فيه فضوله (حشريته) الى حد بعيد ، فيفحص كل شيء يقع بين

يديه ، ويقضي معظم وقته مكتشفا العالم حوله ، وفجأة نشعر انه لم يعد طفلا كما كـــان

وهذا لا شك ما كنت تنتظره ولا شك ايضا انك تفرح به ، انما هذه الفترة من حياة الولد صعبة على الامهات والاولاد فى وقت واحد ، اذ تظهر فيهم التهيج والعناد والصـــلابة ، وتصبح الحـــاجة ماسة الى استعمال الحكمة والروية فى معاملتهم. انها فترة تنشأ فيها العادات فى الولد ، تلك العادات التي سترافقه كل حياته. تتزاحم على عقله الاسئلة عن وظائف اعضاء الجسم ، ولاسيما ما يتعلق بالجنس

مشكلة الجنس

يســـأل الولد نفســـه عن كل شيء ؟ من اين أتى ؟ كيف ينمـــو الحيوان والنبات ؟ اين تذهب الشمس عند المساء ؟ كيف تطير العصافير ؟

فعلى الاجابة عن هذه الاسئلة يتوقف نظره الى الحياة والناس بوجه عام ، فاذا ازحناه جانبا وأهملنا اسئلته شعر بانه غير مرغوب فيه وانه وحيد فى هذا العالم وليس من يعطف عليه

فى هذه الفترة تظهر اطوار وعادات غريبة فى سلوك الولد ، منها مشاكل عصبية مثل قضم الاظافر بالاسنان ، ولمس الاذن او تحريك عضلات الوجه بشكل غير طبيعي ، وصرير الاسنان ، والتبول فى الفراش ، والحك ، واللكنة فى الكلام والتعتعة (صعوبة التلفظ) والاستمناء (العادة السرية) وغير ذلك ، فهذه عادات مزعجة جدا للوالدين والافراد الاخرين فى العائلة كما انها لا تقل ازعاجا للاولاد انفسهم الذين يمارسونها

قد يكون بعض هذه العادات السيئة عارضا يستمر مدة بضعة اسابيع ثم يزول ، وكل الاولاد تقريبا يمرون فيها لوقت قصير. انما اذا

استمرت مدة طويلة وجب على الوالدين ان يبحثوا عن السبب. هل ينام الولد نوما كافيا ؟ هل تقلقه احلام مخيفة ؟ هل فى العائلة مشاكل مزعجة يجب اصلاحها ؟ ومع ان بعض العادات العصبية يقتبسها الاولاد عن الكبار او عن اولاد اخرين فان البعض الاخر تنشأ العادة منه وفيه

من الافضل فى كثير من الحالات ان لا نحاول اصلاح الولد ، لانه اذا كانت العادة مسببة عن توتر عصبي وقتي فان العادة تزول بزوال السبب ، ومعظم هذه العادات يزول من تلقاء نفسه اذا صبرنا وكنا هادئين. يجب ان لا تقلق الولد وتلح عليه باصلاح نفسه لان ذلك ينفر الولد منك ويستمر فى عاداته القبيحة

من الصعب ان تكتشف السلوك الشاذ فى الولد بعكس الكبير ، فاذا رأينا شخصا بالغا سن الرشد كثير الحركة قلقا نحكم حالا بانه عصبي غير طبيعى ، واما الولد فان الحركة جزء من نموه فيلتبس علينا

الامر ونعتقد انه طبيعي ، اما اذا استمر الولد فى حركة دائمة وتهيج عصبي مدة طويلة يجب ان نعلم انه ليس طبيعيا وعلينـــا ان نسرع الى اصلاحه بالطريقة الصحيحة اذا أمكن

لمـــاذا بعض الاولاد عصبيون

حتى اهدأ الاولاد قد يبدي بعض الاحيان قلقا واضطرابا عصبيين اذا كان يعيش فى بيت سكانه متوترو الاعصاب متهيجون دائماء ان حالة كهذه يجب ان لا تطول ، وزوالها مقرون بزوال اسباب هذا التوتر واقرار الهدوء والامن بين سكان البيت

للتوتر العصبي فى الاولاد اسباب عدة منها الآتية :

١ ــ ضغط زائد من الوالدين على الولد مما يرهقه بالنسبة لسنه ومقدرته

٢ ــ اللعب مع اولاد آخــرين لا يقــدر على اللحاق بــهم او منافستهم

٣ ــ ازدياد المنافسة فى المدرسة

٤ ــ الشــعور بمركب النقص ، ولهــذا اسباب عدة ايضا منها العاهات الجسدية ، قبح الشكل او المنظر ، الحاجز اللغوي ، الاختلاف فى الجنس والمذهب والمستوى الاجتماعي• كل هذه اسباب يصعب على الولد فهمها والتغلب عليها

٥ ــ سوء الحالة فى البيت ، اذ يخاف الولد ان ينفصل الاب عن الام فيصبح دون ملجأ او معيل

٦ ــ عدم وجود منطلق لنشاطه لان الاولاد يجب ان يشغلوا وقتهم دائما اما باللعب بنشاط او قضاء الاغراض وتنفيذ الاوامر او العمل فى البيــت

٧ ــ النوم غير الكافي بسبب السهر الى ساعة متأخرة ، او بسبب النوم المتقطع او مشاهدة المناظر المثيرة المهيجة

تجنب المشاكل

ليست مشكلة واحدة من هذه المشاكل صعبة خطيرة حتى لا يمكن حلها مع انها تقتضي ، بعض الاحيان ، الصبر والروية فى معالجتها • ومهما تكن المشكلة فان الوالدين الحكماء لا يعجزهم وجود حل لهـا

اذا كان الولد مصابا بعادة عصبية فالافضل الاسراع بمعالجتها ، انما كن حكيما فى ذلك فلا تبحث المشكلة مع الاخرين بحضور الولد ، لانك اذا اكثرت من ذكرها والتعليق عليها تمادى الولد فيها اكثر فاكثر•

كلمه عنها بهدوء اذا كان كبيرا فاهما، واطلب اليه التوقف عن ممارسنها. وفى معظم الاحيان تنجح اذا كنت لا تؤنبه دائما وتزعجه بذكرها

اللكنة والتعتعة

ان اللكنة اي صعوبة التكلم والتردد فيه شائعة بين معظم الاولاد ولاسيما حوالي السنة الثالثة والرابعة من العمر لان الولد يجد نفسه محاطا بالبالغين والكبار يتكلمون كلهم دفعة واحدة. يجب ان يقول شيئا بالطبع ليشترك بالحديث اذا سنحت له الفرصة. ومع ان كلامه قد يبدو قليل الاهمية فى نظر الكبار البالغين فانه فى نظره مهم ويلح على التفوه به ، ففي هذه الحالة وان كنا لا نحب ان نرى الاولاد يسيطرون على المحادثة يستحسن ان نسمح لهم ان يقولوا ما يريدون قوله ليشعروا انهم جزء من العائلة

وعندما نسمح له ان يتكلم ، والباقون مستمعون ، يرتبك ويتهيج خوفا من ان لا يكون كلامه صحيحا فيتعتع قليلا ، وهنا لا تضحك منه

ولا تسخر لئلا يزيد ذلك فى ارتباكه ، وتظاهر كأنــه لم يحدث شىء

مضحك ، وتكلم انت بوضوح وعلى مهل دون تلميح الى كلام الولد ، لانــك اذا ألمحت اليه تزيــد مشكلته تعقيدا • كن صبورا وساعده بطريقة غير مباشرة على حل مشكلته

ما هو سبب اللكنة والتعتعة ؟ لا احد يعرف تماما ، انما هناك نظريات مختلفة لم تثبت واحدة منها بعد• وحقيقة ما يحدث هو ان الولد بطبعه عصبي متوتر مع صعوبة فى التحكم باعضاء النطق فيه حتى انه بعض الاحيان يتردد فى التلفظ بالكلمات او يكرر بعضها كأن هناك

ما يسد جريانها. فاذا سخر منه الاولاد الاخرون وضحكوا ، زادوه ارتباكا وتأصلت العلة فيه ، وكلما طال زمن العلة صعب التخلص منها مع انه من الممكن حتى بين البالغين التغلب عليها

التبوّل في الفراش

ان معظم الاولاد عندما يبلغون السنة الثانية من العمر يقدرون ان يبقوا نظفاء مدة النهار فقط ، ويحتاجون الى سنة اخرى ليحفظوا ثيابهم نظيفة ناشفة فى اثناء الليل. وحتى فى هذه السنة يحدث بعض الاحيان ان يبول احدهم فى الفراش ولاسيما اذا كان متهيجا. وهنا يجب على الوالدين ان لا يعاقبوا هذا الولد او يؤنبوه بل ان يغيروا ثيابه دون كلام او تعليق ، لان الحادثة نفسها فى نظر الولد قصاص كاف ويحاول جهده ان لا يقع فيها مرة اخرى

ان تبليل الفراش فى الليل مشكلة تتكرر بين الصبيان والبنات ولاسيما اذا كانوا فى اماكن غريبة ، فاذا استمرت هذه المشكلة بعد

السنة الثالثة من العمر اصبحت مزعجة للولد نفسه وللذين يعيشون معه. وقد يكون لذلك عدة اسباب منها عدم تدريب الولد على ضبط اعصابه وعادات تبوله ، وقد يكون السبب انه عرضة للتهيج اكثر من الاولاد الاخرين

انتبه هنا كيف تعامله اذا جعلته يشعر بانه المذنب. قد يفقد ثقته بنفسه واحترامه لها ، وهذا امر غير مستحب ، لان المشكلة المهمة ليست تبليل الفراش بل مساعدة الولد على الاحتفاظ باحترامه لنفسه. ليأخذ القسط الكافي من النوم والراحة ، وليعيش فى جو عائلي مسر

غالبا ما يرافق التبول فى الفراش اعراض اخرى عصبية مثل قضم الاظافر بالاسنان وقلق وتهيج ، ونزق حاد ، او شعور بالذنب فيما يتعلق باعضاء التناسل فيه وبالاحساس الجديد الذي يشعر به عندما يكون جسمه اخذاً فى النمو

واذا دخل الى العائلة طفل جديد ربما يحن الولد نفسه الى الرجوع الى عهد الطفولة لان بعض الاولاد يرفضون ان يأخذ غيرهم مكانهم • وكل مرة يأخذ الولد الكبير فى هذه الحالة قنينة الرضاعة ويأخذ باستعمالها عوضا عن الملعقة التي يكون قد تعودها • لا تقلق لذلك بل اضحك كأنه امر مسل ، فلا يطول الوقت حتى يهجر الولد سلوكه هذا المستهجن

والى القارىء بعض الملاحظات التي تساعد على التغلب على هذه العادة ، عادة التبول فى الفراش :

١ ــ قلل كمية السوائل التي يتناولها الولد مع العشاء وقبل

ان يذهب الى فراشه ، الا اذا كـــان الطقس حارا جدا ، فالافراط فى تقليل السوائل قد يجعل البول مركزا كثيفا ، وبالتالي مهيجا ، فيفقد الولد سلطته على المثانة فى اثناء النوم. استعمل هذا الاحتياط بحذر ولا تعلق عليه بالغ اهمية. ازالة القلق من الولد اهم منه وقد يؤدي الى حل اسهل للمشكلة

٢ ــ اعط الولد التفاح الطازج والعنب والخيار وغير ذلك من

الفواكه الغنية بالمـــاء وابتعد عن البسكويت ولاسيما المـــالح منه او

الحلو لانه يزيد الولد عطشا

٣ ــ يجب الابتعاد عن المخاصمات العائلية والاحتكاك المزعج بين افرادها ولاسيما فى اثناء تناول الطعام

٤ ــ ايقظ الولد واذهب به الى بيت الخلاء عندما يذهب الكبار الى الفراش

لا تعلق اهمية كبرى على هذه المشكلة اكثر مما تستحق ، فاذا فعلت دامت مدة اطول ، فالجو العائلي فى بعض البيوت متوتر دائما بسبب هذه المشكلة حتى ان الولد يقضي وقته كله حزينا كئيبا • ليثق الوالدون ان ولدهم قد يكون بطيئا فى التغلب على هذه المشكلة ولكنه سيتغلب عليها يوما ما

٦ ــ قدم للولد اذا نجح ولم يبلل فراشه ، مكافأة مناسبة ، ولا تعاقبه اذا فشل• لتكن المكافأة شيئا يحبه واحفظ تفكيره فى الجهة الايجابية لا السلبية

٧ ــ هيىء للولد بيتا يفتخر به حقيقة ، ولا نقصد هنا الامور المادية بل السلام والوئام والمحبة ، فان ذلك يحل معظم المشاكل العصبية

قضم الاظافر

ان قضم الاظافر دليل على اجهاد عصبي ، وهو عادة شائعة كثيرا بين الاولاد. ومعظمهم يقضمون اظافرهم اما عندما يكونون متهيجين متأثرين او عندما يكونون كئيبين ، ومتى رسخت العادة فيهم يمارسونها فى اي وقت كان ولاسيما عند الضجر والتوتر العصبي

ومما يسبب هذه العادة جلوس الولد فى حفلات السينما مدة اطول مما يقدر على احتماله . يتهيج ولكنه لا يدرك لماذا. والشيء

نفسه يحدث اذا كان الاب والام مغمومين او اذا كان هناك خصام فى العائلة

ان افضل طريقة لحل مشكلة قضم الاظافر هي تجنيب الولد كل ما يسبب له القلق والهم. أمّن له راحة كافية واحمه من الافراط فى التهيج. ليس من فائدة فى وضع مواد مرة المذاق على الاظافر لان ذلك لا يزيل السبب وكذلك التأنيب واللوم لا ينفعان لا بل يزيدان الطين بلة ويجعلان الولد متوتر الاعصاب مغموما

الاستمناء (جلد عميرة)

ان الاستمناء باليد مشكلة صعبة خطيرة فى كـل دور من ادوار الحياة ويزداد شيوعها بوجه خاص بين الاولاد العصبيين ، ويقل بين الاولاد الذين يمارسون التمارين الرياضية فى الهواء الطلق والذين لا يعيشون فى جو يسيطر عليه القلق والاضطراب بـل فى جو هادىء

تملأه المحبة والعطف ، ويتعرض لهذه العادة الاولاد الذين يشعرون بالوحدة وبانهم مهملون لا احد يهتم بهم

يكتشف الاولاد وجود اعضائهم التناسلية باكرا فى الحياة فميلون بالطبع الى زيادة المعرفة ويتمادون فى اكتشـــافها كما يفعلون بســـائر اقسام اجسامهم • وهذا كله طبيعي لا يؤدي الى الاستمناء انما يحدث بعض الاحيان تهيجا فى الجلد فى تلك المناطق ليحكه الولد ، ، ولا بـــد حينذاك من ان يشعر باحساس لذيذ كما يشعر باللذة عندما يذوق لونا جديدا من الطعام او عندما يجد منطلقا لنشاطه المتزايد ، فاذا كان هذا الولد فى بيت سعيد يهجر الميل الى تناول اعضائه التناسلية باليد او حك المناطق المجاورة لها، ولكن اذا كان حزينا مغموما فانه معرض لان يلجأ الى هذا العمل ليجد لذة تعوض عليه اللذة التي قد فقدها• وهكذا

تبدأ عادة الاستمناء. فنجد اذاً ان الولد الحزين المغموم العصبي معرض لهذه المشكلة

ان الاستمناء اذا اصبح عادة يدل دائما الى وجود تنازع عاطفي فى داخل الشخص ، واذا استمر مدة طويلة قد يؤثر فى حياة الفرد كلها ولاسيما اذا بلغ حد الافراط. ان الولد الذي يقصر فى المدرسة قد يقع فريسة لهذه العادة او الافراط فى الاعمال الجنسية. فعلى الوالدين الحكماء الانتباه لاولادهم وتدبيرهم بالحكمة والروية . واذا لم يروا فى انفسهم المقدرة على ذلك فالافضل طلب المساعدة الفنية من الاختصاصيين بمعالجة هذه الامور ، لان ذلك افضل بكثير من الخطأ وزيادة الحالة سوءاً

ان تكرار عملية الاستمناء يضعف الجهـاز العصبي كما يضعف الجسم كله ، فالولد العصبي يبقى فى فراشه مستيقظا يستمني سرا ، وقد يتمادى حتى يستمني نهارا ايضا ، وقد يتمادى اكثر حتى يقوم بالعملية علنا دون خجل ، وفى هذه الحالة تكون النتيجة سرعة التهيج العصبي والفتور والعياء وانقباض النفس والخجل والحياء وانحباس اللسان والصمت وشحوب اللون وفقدان الذاكرة والصداع وغير ذلك مما له علاقة بهذه الحالات التي تدل كلها على اضطراب عصبي ربما كانت سببا للاستمناء او نتيجة له. ولكن مهما تكن الحال فان ولدا مصابا بهذه الاعراض يحتاج الى مساعدة فنية عاجلا وليس آجلا

ليس العلاج سهلا. واذا كان الاولاد كبارا فانهم يتعلمون هذه العادة من عشرائهم او الذين لا اخلاق لهم الذين لا يترددون فى افساد الشبان الصغار ، لا بل يجدون لذة فى ذلك ، فعلى الوالدين ان يعرفوا من هم عشراء اولادهم لان عشير سوء واحد يخرب حياة شاب كلها ، واكثر

الصغار تعرضا لهـذا الخطر هم الذين لم يتعلموا حقائق الحيـاة من

والديهم بطريقة نظيفة بريئة ،فيخرجون الى العالم جاهلون هذه الحقائق لا يقدرون ان يدافعوا او يزنوا الامور• ويتعرض الى هذه العادة ذلك الولد الذي يعيش فى عائلة مهددة بالانفصال ، اذ لا يجد اطمئنانا ولا محبة ولا عطفا فيلجأ الى العادة ليلهي نفسه عن شعوره المضطرب

من الصعب كما ذكرنا مساعدة الاولاد الذين يقعون فى أسر هذه العادة السيئة ، ومع انه من الافضل الالتجاء الى اختصاصي فى هذه

المواضيع يمكننا ان نقدم بعض الاقتراحات

١ ــ جرب اولا ان تجد السبب موضعيا، اي فى الاعضاء التناسلية او حولها كالتهيج فى الجلد او فى الاعضاء نفسها ، فقد يكون هناك التصاقات فى رأس الذكر (القضيب) تمنع من تنظيفه جيدا ، ومن الحكمة ان تسحب الى الوراء غرلة الطفل (وهي الجلدة التي تغطي رأس القضيب) عند تحميمه وغسل ما تحتها بلطف كلي غسلا جيدا

٢ ــ داوِ كل التهاب موضعي فى اعضاء التناسل ، وهذا مهم جدا فى البنات

٣ ــ تأكد من عدم وجود ديدان صغيرة حول المستقيم (باب البدن) او حول المهبل (الفرج)

٤ ــ اذا كان الجلد مهيجا يستعمل مرهم خفيف ، واذا استمر التهيج تجب استشارة الطبيب

٥ ــ اهتم لصحة الولد عامة وللطعام ، مصلحاً اي نقص فيه من حيث عناصره المغذية. افضل الاطعمة هي الخفيفة ، واما المنبهات فيجب

عدم استعمالها

٦ ــ ابعد عن الولد كــل ما يهيج افكاره ، بما فى ذلك الكتب الفاسدة والصور الخلاعية

٧ ــ تكلم عن الولد بلطف وحكمة ، ولا تقاصه او تخيفه بانه فى

هذه الحالة قد يفقد عقله. ان معاملة خشنة او مرغبة كهذه قد تدفعه الى التمسك بالعادة اكثر فاكثر. ليشعر انك تحبه وانك تأمل منه ان ينمو ليصبح شابا قويا نشيطا

٨ ــ واخيرا احطه بعشراء صالحين يسيرون واياه فى الطريق التي

يجب ان يسلكوها. ليكن جـو البيت سـعيدا ، وشـجعه على بحث مشاكله معك

ان الحيـاة النظيفة جسديا وعقليا تقوي البنية وتبني الاخلاق الحسنة وتخلق للولد جوا يربي فيه موقفا من الحياة متزنـا وبنـاء . وتحرره من القلق والاضطراب فيتمكن من حل مشاكله دون خوف . عند ذلك تستفيد العائلة كلهـا ويسعد افرادها واي سـعادة تضاهي سعادة البيت والعائلة

سِنُّ المراهقة

٢٥

ان سن المراهقة هي فترة من العمر يتخللها سحر الحياة وجمالها ، اذ فيها تنفتح مواهب الفرد لأول مرة فيرى امورا فى الحياة لم يكن قد رآها قبلا ، ويجري فى عروقه دم حار يتفجر نشاطا وقوة. هي مدة من العمر فريدة لها ميزاتها الخاصة اذ يكون الفرد قد تخلص من غموض الطفولة واشرقت عليه شمس الحقيقة ، ولكن دون ان يكون قد قيده بعد حذر السنوات التالية. فيعمل كل شيء باندفاع غير مقدر العواقب. يحب الحركة والضجيج ، وقد يتمادى فى اندفاعه حتى يولد فى نفوس الغير الاستياء والسخط

مواقف سن المراهقة

للمراهق كل شيء جديد وكل موقف من المواقف يدعو للتحدي .

فيه تظهر الدوافع الداخلية تمهيدا لنمو القوة العاقلة فيه ، القوة التي تستعد لمواجهة مشاكل الحياة فى السنين التالية دون ان يسندها او يرشدها اختبار. والغريب فى الامر انه مع جهل المراهق لكثير من مشاكل الحياة فانه يعتقد ان والديه جاهلان قد مضى الزمن على آرائهما حتى انه لم يبق فيها من فائدة ترجى فيرفضها ويحتقرها دون ان يقدرالوالدان على عمل شيء ما

انها فترة من العمر يجابه فيها الوالدون صعوبات كثيرة من جراء سلوك اولادهم ، ومعظم هؤلاء الوالدين لا يفقهون ان اولادهم ينمون. انهم ينتظرون منهم الطاعة العمياء كما كانوا فى سن الطفولة ، ولكن المراهقين الآن قد اكتسبوا افكارا جديدة ولا يريدون ان يبقوا مرتبطين

بوالديهم بحبل متين يقيدهم. يحبون ان يجابهوا العالم بانفسهم ويكونوا اسياد امرهم

ومع ان هذا الموقف صعب فى نظر الوالدين فانه ايضا مقلق فى نظر المراهقين. فالتغيرات السريعة التي تحدث فى جسم المراهق تتركه مضطربا مشوشا. يظهر للآخرين ثابتا مستقرا انما يشعر فى داخله بخوف وشك ليس من الذين هم اكبر منه بل من رفاقه المراهقين ، اذ يجب ان يترك عليهم طابعا مستحبا اليه بينما هم فى الوقت نفسه يمرون بالصعوبة نفسها وعليهم ان يجابهوا المشاكل نفسها. لذلك نجد المراهق قلقا يصعب فهمه

الحاجة الى الحكمة

فى هذه السن يحتاج الوالدون اكثر منهم فى أية سن اخرى ، الى الحكمة والروية فى معاملة اولادهم المراهقين ، وهذا ليس بالامر الهين ، لان الولد كان فى سن الطفولة يعتمد على والديه فى كل شيء ويسلم اليهم امر قيادته عن رضى ، واما الآن فقد اختلف الموقف وانقضى زمن

التدريب ، ولم يعد بالامكان تعليم المراهق ما كان يجب ان يتعلمه وهو طفل او وهو ولد فى دور القابلية للتعلم ، بل اصبح هو الذي يحمل مسؤوليته بنفسه ويقف الوالدون جانبا فى صفوف المتفرجين

على ان هذا لا يعني ان الشبان والشابات لا يحتاجون ابدا الى ارشاد والديهم ، انما يجب ان يختلف هذا الارشاد عما كان عليه فى السابق ، ارشاد مبني على المنطق والمعقول لان المراهقين يحبـون ان يفكروا. وما اسعد الوالدين الذين كانوا قريبين من اولادهم فى سـن طفولتهم مراقبين لهم ومعلمين فى تلك السنين الثمينة ، فتأتي سن المراهقة

الصخابة المضطربة دون ان يحدث اقل تشويش. اذا كان الاساس قد وضع ثابتا فى سني الطفولة فلا خوف على الاولاد فى السنين التالية

زمن اتخاذ القرارات المهمة

ان سن المراهقة هي المدة التي يتخذ فيها الفرد أهم قرارات الحياة. بين الرابعة عشرة والحادية والعشرين يختار الشاب لنفسه المهنة التي سيمارسها فى الحياة. عليه ان يتعلم ان يعيش مستقلا عن والديه غير مقيد بآرائهم. وكأن هذه الصعوبات لا تكفي فعليه ان يحدد موقفه من الجنس الآخر ، اذ يبدأ بالتفكير باختيار شريك الحياة. فلا غرو اذاً اذا رأينا الشبان يواجهون مشاكل لا يستهان بها. ان الشباب هو زمن اتخاذ القرارات الهامة فى الحياة

واتخاذ هذه القرارات الخطيرة يضع عبئا ثقيلا على الشاب. وكثير من المشاكل التي تنشأ بين الشـــاب ووالديه مرجعها الى هذا القلـــق والاضطراب. يريدانه ان يعمل هذا الشيء وهو يريد الشيء الآخر .

يوجهانه فى دراسته نحو مهنة ما وهو يريد مهنة اخرى ، يريدانه ان يحافظ على تقاليد العائلة ويرفع اسمها وهو لا يهتم لهذا الامر الآن • يريدانه ان يتزوج من فتاة اختاراها له وهو يريد الزواج من فتاة اخرى

كيف يساعد الوالدون ؟

ان الوالدين الحكماء لا يفرضون ارادتهم فـرضا على اولادهم الشبان حتى ولو كانوا بعد معتمدين عليهم• والصواب هو ان يعاملوهم معاملة الند للند لانهم ليسوا بعد اولاداً• ان موقفك منهم يترك عليهم طابعا يرافقهم طول الحياة• لا تحرج موقف اولادك الشـبان بل كن

صبورا متأنيا. انهم يحتاجون الى رأيك ولكن لا تدعهم يشعرون انك تفرضه عليهم فرضا وانهم مجبرون على قبوله. افسح لهم المجال ان ينموا وان يثقوا ويطمئنوا الى انك واقف بجانبهم تفهم مشاكلهم ومستعد لان تأتي الى مساعدتهم

بصرف النظر عن جهالة بعض المراهقين وسخافتهم فانهم يشقون طريقهم عبر هذه الفترة. ولا ينتظر منهم حتى ولو كانوا من عائلة واحدة ان يسيروا فى الطريق نفسها بل لكل ولد طريقه الخاص به . وتجب معالجة كل فرد على حدة لان لكل فرد آراءه ورغائبه ودوافعه ، ولكن مهما تكن الحال لا تنفر منك احدا منهم بالجدل المرير لان جدلا كهذا لا يحل مشكلة الشباب كما لا يحلها الافراط فى اللوم والتأنيب والمقابلة بالاخرين

اسباب هذه التغيرات

ما هو العامل الذي يسبب هذه التغيرات فى اثناء سن المراهقة ؟

الجواب واحد وبسيط ، انه الغدد الصماء منـــذ الولادة الى السن السادسة يكون نمو الطفل سريعا ثم يأخذ بالتباطؤ بعد ذلك ، اذ يكون الجسم مشغولا بتجميع نفسه وتركيزه ما اكتسبه بواسطة النمو السريع الاول ، ويكون العقل مسرعا فى النمو من جهته للالتحاق بنمو الجسم ، فيذهب الولد الى المدرسة ليتعلم المبادىء الاساسية فى التربية ، ثم بغتة فى السن العاشرة او الحادية عشرة يحدث الامر المفاجيء ، فتبدأ

الغدد الصماء الخفية بافراز كميات كبيرة من الهرمونات القوية التي تدفع العظام الى النمو والعضلات الى التمدد ، ويخرج الولد من دور « الولدنة » الى دور المراهقة ، ثم سن الرشد

واقوى هذه الهرمونات او المواد الكيماوية التي تفرزها الغدد

الصماء الصغيرة داخل الجسم هي تلك التي تفرزها الغدد التناسلية • فينبت الشعر على وجه الشاب ويتغير صوته مائلا الى الخشونة وتقوى عظامه وتشتد ، ويأخذ العقل بالتفكير العميق كتفكير الرجل• واما فى الفتاة فتكتسب تقاطيع جسمها جمالا وقوامها رشاقة وجاذبية• ومع ان عظامها تبقى لينة مرنة فانهـا تبدو قوية ولكن غير قـوة الشـاب• ان الطبيعة تجهزها الآن لدور الامومة المهم الذي ستلعبه فى المستقبل• فى هذه السن تبدو جاذبية الجنس الواحد الى الاخر ، الامر الذي يحدث حسب العرف الطبيعي فى ايام الربيع ، ولكنه فى الانسان قد تبدو فى اي وقت من ايام السنة

سن البلـوغ

يبدأ سن البلوغ فى الفتيات قبل الفتيان ويستمر بسرعة اكثر ، فتتولى الفتـاة الدهشة من ذلك اذ تجـد نفسها قد سبقت رفاقها من

الصبيان دون ان تعرف لماذا ، وعندما تبلغ الرابعة عشرة او الخامسة عشرة يبدأ ميلها نحو الشباب وتتعجب منهم عندما لا يبادلونها الميل نفسه. انه لامر عجيب ولكنه تدبير حكيم هيأته الطبيعة ، لان معناه ان الفتيات يصبحن بالغات راشدات مستقرات حوالي التاسعة عشرة او العشرين من عمرهن ، ويكن قد تجاوزن سن الرعونة والسخافة. واما لو بقين مثل معظم الشبان غير مستقرات الى هذه السن لكان الامر وبالا على الجنس البشري

فى سنوات البلوغ تبدأ العاطفية الجنسية بالظهور بقوة وذلك

استعدادا لتأسيس العائلة ، وفى الفتيات تبدأ العـادة الشهرية حوالي السنة الحادية عشرة او الثانية عشرة ، وقد تأتي قبل ذلك او بعده بعدة سنوات وتكون الحالة طبيعية ، اي ليس هناك وقت معين محدد لظهور العادة ، وفى معظم الاحيان ترتب الطبيعة ذلك دون تدخل طبي

لا تتبع العادة فى اول الامر نظاما من حيث حـدوثها ولا يستقر نظامها فى معظم البنات الا فى السابعة عشرة او الثامنة عشرة. وليس من الضروري ان يرافق العادة ألم ما الا اذا لفتت احدى السيدات نظر البنت الى ذلك الألم فاصبحت تترقبه وحينئذ كثيرا ما تشعر به. قد تصاب البنت حين العادة بتوتر عصبي ، وتشعر انها سريعة التهيج والاضطراب ، وتنزعج من حالتها هذه التي تتكرر كل شهر تقريبا مرة. ان الألم الذي يرافق العادة ليس ألما جسديا ، كما ان الحـالة ليست مرضا ، وعلى البنت ان لا تشعر انها مريضة لانها حقيقة صحيحة الجسم ويجب ان تفرح لحالتها الطبيعية هذه

حماية بناتنا

ان اعطاء الفتاة صورة واضحة صحيحة عن حالتها منـــذ البداية يساعدها كثيرا وينير لها الطريق ، لا بل يجب ان تستعد لذلك قبل ان تبلغ سن البلوغ وتجد نفسها امرأة. هناك كثيرات من النساء العصبيات اللواتي يطلبن مساعدة الاطباء لانهن لم يتلقين المعلومات الضرورية فى صغرهن بل جمعن القليل الذي يعرفنه من هنا وهناك او وقعن عليه مصادفة او استقينه من مصادر مشبوهة ، ولهذا عندما اصبحن امهات لم يكن مستعدات لذلك ، وهذا الخطأ ليس خطأ البنت نفسها بقدر ما هوخطأ والديها ايضا ، لانهما لم يرشداها ويقدما لها المعلومات الضرورية

ان ظهور العادة الشهرية من أهم اعراض سن المراهقة ، ولكنها قسم منها. فالتغيير فى الفتى ظاهر ايضا ، ولكن بطريقة اخرى. يستعد

فى هذه السن لان يكون ابآ يحمل مسؤوليات العـائلة ، فاذا تدرب واختار لنفسه عملا مناسبا مفيدا كان اقدر على تحمل هذه المسؤوليات. وقبل ان يطيع الدافع الجنسي عليه ان يكون اجتماعيا قادرا على انشاء عائلة ، وعليه اولا ان يحول هذا الدافع نحو عمل مثمر فيصبح قادرا على اعالة امرأته واولاده ، وان يأكل الطعام الصحي المغذي ليكـون جسمه قويا وعقله حادا. عليه ان يتعود العـادات الصحية لكي يبقى جسمه سليما. ان حيـاة الامة تتوقف على صحـة شبانها وحيويتهم ولاسيما الفتيات ، فانه يجب عليهن ان يدركن اهمية الصحة ، لان صحة الجيل الجديد تتوقف بالأكثر عليهن. ذلـك لان الاولاد الاصحاء لا ينشأون الا من امهات صحيحات

حفظ صحّة المراهقين

٢٦

يجب ان ينام المراهق او المراهقة تسع ساعات على الاقل فى اليوم. وعشر ساعات افضل اذا امكن ، لان سن المراهقة هي سن النموالسريع. كثيرون من المراهقين لا يتناولون الطعام الكـافي او الطعـام المناسب فكأنهم يقتلون انفسهم جوعا وليس ذلك فقط بل ايضا يحرمون انفسهم من النوم الكـافي الضروري. كثيرون منهم يعيشـون على القهـوة والحلويات او المقانق المطيبة بالخـردل ولا يتناولون الطعـام المغذي الكامل. فهؤلاء اذا استمروا على ذلك يعرضون انفسهم ، بعد زمن ، للاعتـلال والاصابة بالامراض المزمنة. ان قلة النـوم والراحة تجلب الشعور بالتعب وسرعة التهيج العصبي وقلة الانتاج بسبب الخمول او الكسـل

التدخين وسن المراهقة

فى هذه السن يتعرض الشبان والشابات لاقتباس عادة التدخين ، ثم عندما يتقدمون قليلا فى العمر يحاولون ان يتوقفوا عن هذه العادة فيجدون ذلك صعبا جدا عليهم. فالعادة التي كان تعوّدها سهلا أصبحت جبارا لا يمكن التغلب عليها. ما هو تأثير التبغ فى الجسم ؟ بغض النظر عن كل هـذه الاعلانات المغرية ليس فى التبغ او التـدخين اقل فائدة للجسم لا بل العكس هو الصحيح ، لان هناك دلائل متوافرة على ان المفرطين فى التدخين معرضون للاصابة بسـرطان الرئة وغير ذلك من الامراض الخطيرة

ويعتقد بعض الثقات انه لولا مرض القلب الذي يذهب بعدد كبير من المدخنين قبل تقدم مرض السرطان فى الرئة لكنا نجد عددا اكبر يموت بهذا المرض الاخير أي السرطان. ان للتدخين أثرا مضرا فى القلب والاوعية الدموية فيمن هم معرضون لذلك. ان التدخين دون ريب يرفع ضغط الدم ، ومتى تنشق المدخن الدخان يصل تأثيره المضر الى كل خلية من خلايا الجسم

وللتدخين ايضا أثر مضر لاعضاء الهضم ، فيتعرض المدخن المدمن للاصابة بالقرحة فى المعدة او المعي الاثني عشري. يهيج الغدد التي تفرز الحوامض الى المعدة فتزداد الحموضة عن الحد الطبيعي بزيادة حامض الهيدروكلوريك. على ان هذا كله جزء من القضية ، لان الابحاث قد دلت على ان بعد التدخين المفرط تظهر قرح صغيرة او أماكن نزف متعددة فى سطح المعدة ، وهذا النزف الخفيف المتواصل قد يسبب فقر الدم

ان المراهقين الحكماء يزنون الامور بدقة وروية ولا ينقادون للاعلانات المغرية التي نراها منتشرة هنا وهناك فى هذه الايام. لا شك فى

ان التدخين يزيد خطر الاصابة بالسرطان وامراض القلب وارتفاع ضغط الدم والقرحة فى المعدة وغير ذلك مما يعتري الجهاز الهضمي. وفوق ذلك هناك خطر تعود المخدرات بشرب سيكارات تحتوي على هـذه المواد. والحكيم من لا يلعب بعادة كهذه خطرة او يداعبها. هناك امور كثيرة مسلية بريئة يمكنك استعمالها لتجنب عادة التدخين

المراهقون والكحول

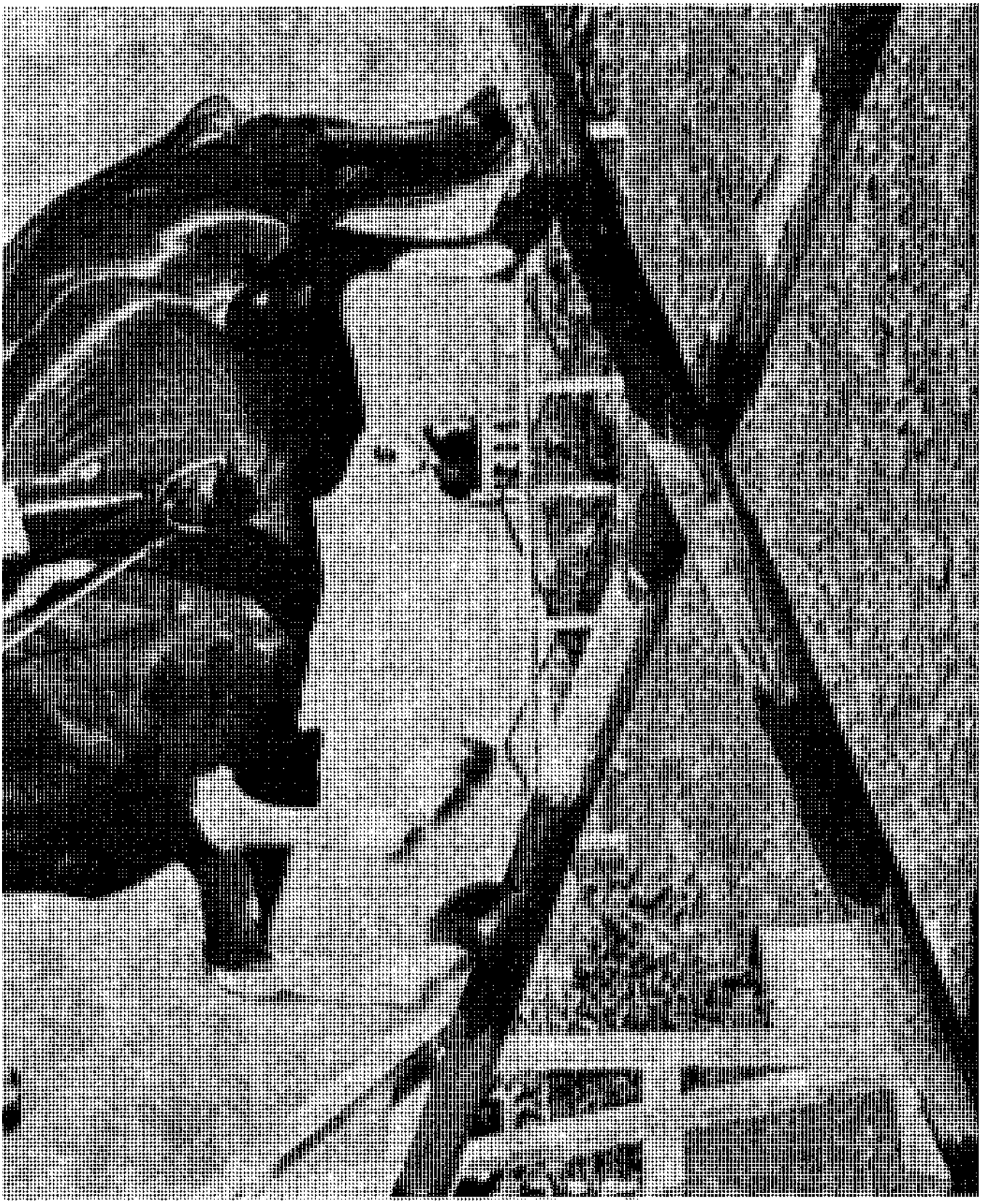
ان استعمال الكحول كمشروب فى شكل ما من الاشكال يرجع الى

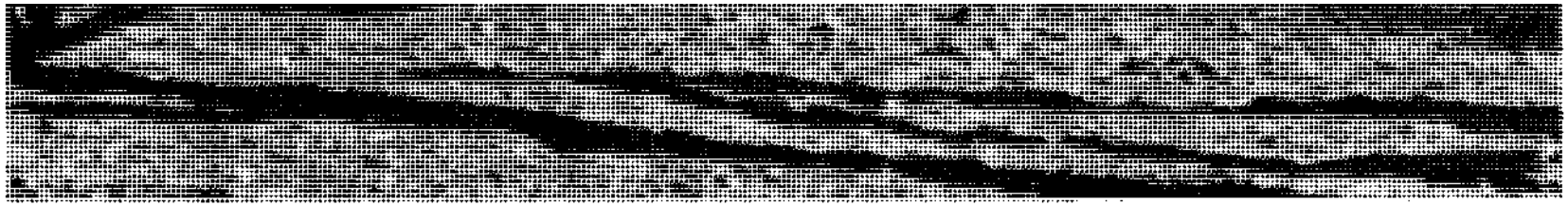
اقدم عصور التاريخ ، ولهذا كان لدى الاطباء وقت كاف لدرس تأثيره في جسم الانسان وعقله. ولا نقدر في هذا المقام الا ان نشير اليه اذ في سن المراهقة يتعود الشبان تناول المشروبات الكحولية والبعض يبلغون فيها حد الافراط

ان الكحول مفيد لتحليل بعض انواع الدهان والمواد الكيماوية ، كما انه مفيد في بعض نواحي الصناعة ولكنه كمشروب له تأثيره المضر للجهاز العصبي كما لبعض العقاقير الاخرى القوية. ليس للكحول طعم طيب جذاب ، وهذا ما يتفق عليه الجميع حتى الذين يدمنونه. فلماذا اذاً يقبل عليه الشاربون ؟ لانه ينعشهم ، حسب زعمهم ، وبعبارة اخرى يحل بعض التوترات والعقد حتى ان المفرط في شربه يفقد كل تمييز بين الصحيح والخطأ والخير والشر ، فيأتي امورا وهو في سكره ، لا يأتيها وهو صاح ، وهنا يكمن الخطر للشبان ولاسيما للشابات ، وكم من البنات وجدن انفسهن بعد السكر في حالات مزرية لا يرضى بها المحتشم

ان الكحول مخدر (بنج) وهو كغيره من السموم يخدر الحواس

ويزيل كل رادع او وازع ولاسيما عند الافراط. فعلى المراهق الحكيم ان يتجنب تعاطيه لان الخطر الكامن فيه كاف لان يردع كل عاقل . وحتى المشروبات الكحولية الخفيفة لا تخلو من الضرر كالبيره مثلا ،





ميني فوتو

الشباب ميالون بطبعهم الى النشاط. فوجّه نشاطهم التوجيه السليم

فان فيها من الكحول ما يكفي ان يسكر به من يشرب كمية كبيرة منها •
ان الحكيم العاقل لا يتعاطى ما يضعف الجسم والعقل معا

حافظ على صحة جلدك

هناك امراض لا تذهب بحياة الفرد ، ولكنها تقلقه وتنغص عيشه ومنهـا مرض حب الشباب• فى سـن المراهقة تكثر البثور والحراقات

والطفرات الجلدية حتى نكاد نحسبها طبيعية. وهذا صعب مزعج لبعض المراهقات اللواتي يعتمدن كثيرا على مظهر وجوههن. ويرى القارىء بحثا مطولا لهـذا الموضوع فى صفحة ٤٤٣ ولكن لان حب الشباب مشكلة من مشاكل المراهقين والمراهقات سنذكر كلمة مختصرة عنه هنا

ان حب الشباب طفرة جلدية يسببها انسداد بعض الغدد الدهنية او الشحمية. تفرز هذه الغدد نوعا من الزيت اكثر مما تدعو الحاجة اليه فنسميهم ذوي البشرة الدهنية. وفى سـن المراهقة حين يتعرض الجسم لتغيرات كثيرة جوهرية يتعرض بعض هذه الغدد للانسداد قرب سطح الجلد وتظهر عليه بقع صغيرة سوداء وهذا بدء المشكلة

والقبيح فى هذا المرض انه يصيب الشاب او الشابة وهو فى أهم مرحلة من مراحل حياته حين تكون الشابة على الاخص بحاجة الى وجه ناعم رائق جميل هو كل ثروتها للمستقبل. ومع ان هذه البثور تختفي حوالي السنة العشرين فان آثارها كثيرا ما تقسو على الفرد فتلازمه وتسبب له مواقف مؤلمة اجتماعيا ليس بشكل خدوش دائمة على جلده

فقط بل خدوش على شخصيته ايضا اذا جاز لنا ان نقول ذلك

ليس حب الشباب مرضا جلديا فقط بل هو اعمق من ذلك. انه تفجر كيماوي داخل الجسم قد يشوه جلد الفرد طول حياته. ويظهر ان للهرمونات الجنسية علاقة كبرى فى تسببه لانها تهيج الغدد الزيتية فى الجسم فتفرز هذه الكثير من الزيت الذي قد يمتزج بالاوساخ والغبار

وبقايا الخلايا الميتة ، وتسد المسام الجلدية فيمتنع سيلان الزيت الى الخارج ويتجمع داخل الغدد الدهنية ويسبب تهيجا فى الجلد. ثم تأتي الميكروبات الصغيرة التي على سطح الجلد وتسبب التهابا داخل الغدد المتعددة. وكثيرا ما يعمد الفرد الى عصر هذه البثور والغدد المتهيجة بيده فيساعد بذلك على امتداد الالتهاب الى الاقسام الاخرى من الجلد

ولسوء الحظ ليس لحب الشباب دواء سحري شاف كما انه ليس هناك علاج يشفي كل الحالات انما الشيء المهم ان يتعلم المصاب كيف يغسل وجهه بالماء الحار والصابون مرارا عديدة فتنتشر رغوة الصابون الكثيرة على الوجه ثم تفرك حتى يدخل الصابون الى المسام الجلدية وذلك باستعمال منشفة خشنة نوعا او قطعة قماش مـرارا عديدة فى اليوم. يعقب ذلك كله غسول منشف. والفرك بالسبيرتو قد يفيد لان ذلك يفتح مسام الجلد المفسدة كما ينزع القشور الجلدية ولا يبقى الا الخلايا الصحية على سطح الجلد

ومهما يكن من امر ، اياك وعصر البثور والبقع السوداء بل اترك ذلك لطبيبك. لان العلاج غير التام قد يترك ندوبا او خدوشا دائمة فى الجلد. انتبه لذلك. قد تظهر الدمامل والخراجات فى طبقات الجلد العميقة فتكون النتائج اكثر ضررا. ان الصبر فى هذه الحالة افضل لان علاجا قويا قد يعـود بالضرر دون الفائدة. ان للطبيعة وسـائل بسيطة ونتائجها افضل

طعام مناسب يفيد

ان نوع الطعام الذي يتناوله المصاب من أهم العلاجات فى هذه الحالة. يجب ان يكون الطعام مغذيا محتويا على البروتين ومشتقات الحليب ، وكذلك الاثمار الحمضية والخضار المطبوخة مفيدة. ايـاك

والشوكولاتة فى اي شكل من اشكالها وتجنب الحلويات مثل البوظة بالشوكولاتة وانواع الكعك والفطائر الحلـوة والمعجنات. لا تتناول الاطعمة المقلية او اللحوم المدهنة ولاسيما لحم الخنزير ، ولا تأكل شيئا

بين وجبات الطعام القانونية• تجنب المحار (حيوانات بحرية) واللحوم الثقيلة والشاي والقهوة والكحول• لا تستعمل ادوية تحتـــوي على البروميد• ان الزيوت النباتية مثل زيت الذرة مفيد فى الطعام ويستحسن تناول حبة او حبتين من الفيتامين كل يوم

اختيار شريك الحياة

٢٧

من أبهج الاختبارات التي يمر بها الشباب الوقوع فى الحب ، وهو « الوقوع » الوحيد المستحب ، ولكن كثيرا ما نكون فى هذه السن غير مسؤولين عن اعمالنا فيظن معظمنا اننا وقعنا فى حب شخص معين بينما فى الحقيقة نحن مغرمون بالحياة فقط

ثلاثة هي الاحداث المهمة فى الحياة الولادة والموت والزواج ولا سلطان لنا على الاول وبعض السلطان على الثاني ، واما على الزواج فلنا السلطان الكامل ومع ذلك فالكثيرون منا يتهورون ويفسدون ويخبطون فيه

صفات الشريك المناسب

ليس أصعب فى الحياة من اختيار الشريك المناسب ولهذا كان من الضروري ان نسأل انفسنا بعض الاسئلة عند الاقدام على عمل خطير كهـــذا :

١ ــ هل ان الاسرتين اللتين تحدرتما منهما والاختبارات التي مررتما بها متماثلة ؟ فاذا كان الجواب سلبا فالافضل درس الموضوع بجد قبل الاقدام عليه ، والا فان أملكما فى النجاح والسعادة قليل

٢ ــ هل أنتما على صلات حسنة وصداقة مع والديكما ؟ هــل يعرف كل منكما والدي الآخر معرفة جيدة ؟ وهل تعرفانهم فى بيتهم كيف يعيشون ؟ ان ذلك يساعدكما ان تعرفا ما يجب ان تنتظرا وكيف ستعيشــان

٣ ــ هل أهلكما سعداء فى حياتهم الزوجية ؟ ان هذا امر مهم جدا لانه من الصعب جدا ان يؤلف الشاب والشابة اللذان والدا كل منهما منفصلان الواحد عن الاخر اما بالهجر او بالطلاق ، بيتا سعيدا . ليس الامر مستحيلا ولكنه يقتضي صبرا وحكمة

٤ ــ هل تفتخر حقيقة بالشخص الذي اختــرته شريكا لك ولا تستحي به فى المجتمعات وبين اصحابك ؟ اذا كنت تستحي به ولو قليلا فالأرجح ان زواجكما لن يدوم طويلا

٥ ــ هل الشخص الذي ستختاره مصاب بمرض الغيرة ؟ اذا كان كذلك فاياك واياه ، لانه قد يغار حتى من اولاده فى المستقبل وينغص حياة كل من يعاشره

٦ ــ هل كلاكما من مذهب ديني واحد. اذا كان الجواب لا فانكما تسيران نحو المشاكل والمتاعب. قد يغير احدكما مذهبه فورا قبل الزواج ولكن ذلك لا يغير اخلاق الشخص ومعتقداته. ملايين من

الذين فقدوا السعادة يدركون ان الفروق الدينية اعمق جذورا مما كانوا يعتقدون. فمن منكما سيتسلط على الاولاد ويربيهم ؟ وعلى دين اي واحد منكما ؟ ادرسا هذه الامور الآن قبل ان تقدما على الزواج

٧ ـ هل نضجتما عاطفيا ، ام ان احدكما تزوج سابقا وفشل فأسرع الى الزواج الثاني دون تروٍ. تذكروا ان الاولاد المدللين لا يكونون ازواجا وزوجات مناسبين. واذا اردت الزواج فاختر شريكك ممن نضجوا عاطفيا واكتسبوا شخصية متزنة لكي يمكنك الاعتماد عليه

ان السعادة الحقيقية تنبع من الداخل وليس من العوامل الخارجية. ان الشخصيتين المتزنتين تقدران ان تساعدا الواحدة الاخرى وتضحيان فى سبيل سعادة البيت. تتغلبان على انانيتهما حبا بسعادة الطرف الآخر. ولا تطلب الواحدة من الاخرى مطالب غير معقولة

ليتذكر الشبان والشابات ان الزواج لا يغير اخلاق الفرد ، فبنات كثيرات تزوجن رجالا قد ادمنوا المسكرات أملا باصلاحهم فدل اختبار الملايين من التعسات منهن على فشل هذا الزواج وعلى عدم فائدة هذا الاعتقاد. ان الزواج لا يصلح الفرد لا بل يزيد مشاكله تعقيدا ويجعل الحياة معه تعيسة

اذا كنت تفكر بالزواج تأكد ان شراكة كهذه مناسبة عاقلة ، وانكما ناضجان عاطفيا ولكما اهداف مشتركة ورغائب متشابهة. ولا سعادة فى زواج يتجه فيه الزوج يمينا والزوجة شمالا ، وهذه حالة صعبة جدا على الاولاد. انه من الحكمة ان تعتنقا مبادىء دينية واحدة وافكارا متشابهة وان تكونا على مستوى واحد من الذكـــاء ، مستعدين لان يكيف احدكما نفسه طبقا لحاجة الشريك الثاني ورغائبه

عندما تدرس شخصا لتتخذه شريكا لك فى الحياة تأمل فى العواقب اولا هل هو الشخص الذي تقدر ان تقضي كل حياتك معه تحت سقف.

واحد ؟ اذا كان الجواب لا ، اعتمد على حسن ذوقك وحكمتك وابتعد عن الخطر الكامن. متى تزوجت عليك ان تقبل المـر مع الحلو ، لان الزواج اتفاق على السراء والضراء ، ومتى دخلت الحظيرة لا يمكنك ان تخرج منها بسـهولة متى شئت. فالافضل اذاً ان تزن الامـور بحكمة وروية وصبر قبل الاقدام. لا تحتقر مشورة والديك فى هذا الامر فاذا لم يوافقا اعلم انهما فعلا ذلك لسبب مهم ، وهما ربما كانا أدرى بك من نفسك. كثيرا ما يكون صديقك المخلص خارج العائلة فاستأنس برأيه واياك ان تعتمد على قول « وسيط الزواج » لانه انما يفعل ما يفعل للذة فى نفسه ، ولا يهمه كثيرا نجح الزواج ام فشل. واما اذا كنت مقتنعا

كل الاقتناع بان الشريك الذي اخترته هو الشريك المناسب وانكما على وفاق تام من حيث الرغائب والميول مستعدين للتضحية اذا اضطررتما اليها فاقدم ولا تتردد فى وضع خططك للمستقبل

ليس أبهج فى الحياة وأمتع من زواج موفق نـاجح وفى الوقت نفسه ليس من تعاسة تفوق تعاسة العيش فى بيت لا سعادة فيه. ان الزواج الموفق الناجح يقتضي شخصين متماثلين قدر الامكان ، ووجهة نظرهما الى الامور الجوهرية واحدة. واعلم ان سعادتك فى يدك انت وتعاستك هي بالاكثر من صنعك فالكل متوقف عليك

افكار سقيمة عن الزواج

يعجب المرء من كثرة الافكار السقيمة التي تتعلق بالزواج وهي بالاكثر من وضع الناس حسني النية ، ولكنهم غير واقعيين ، ولاسيما اولئك الذين يؤلفون الروايات العاطفية الغرامية ، وما افكارهم سوى اختراعات وهمية مغرية يقع فيها غيرالواعين. واليك بعض هذه الافكار :

« ان هذين الاثنين (الشاب والشابة) قد خلقا احدهما للآخر »

هذا قول هراء يزين رواية غرامية ولكنه مجـرد خيال وأوهـام. على

الفريقين ان ينموا معا وان يتعلم احدهما افكـــار الآخر وطرقه قبل ان يعيشا معا بسلام وسعادة فاذا كانت رغائبهما والبيئات التي نشآ فيها متماثلة يؤمل ان يكون زواجهما موفقا ، وحتى فى هذه الحالة هنالك مخاطر كثيرة. كان آدم وحواء الوحيدين اللذين « خلقا احدهما للآخر » ومع ذلك كان هناك مشاكل عديدة فى حياتهما العائلية

وهناك افكار اخرى من هذا القبيل : « كان حبا من اول نظرة » ليس هناك محبة حقيقية تنشـــأ من اول نظرة كما تنشـــأ الاعشاب فى

البستان. ان المحبـة الحقيقية تنمـو ببطء وتقتضي وقتا لكي يكمل نموها. والانجذاب نحو شخص ليس محبة حقيقية له بل قد يكون مجرد غرام وهيام عابر، والفرق بين الاثنين بعيد فلا تخلط احدهما بالآخر

واليك فكرا ثالثا ، « سيكون زواجا كاملا ». لا تصدق ذلك ليس فى العالم زيجات كاملة كل الكمال ، كما انه ليس هناك ازواج وزوجات كاملين كل الكمال بل يمكننا ان نقول ان بعض الزيجات اقل مشاكل من الزيجات الاخرى لان الازواج فى الاول اكثر تضحية من الازواج فى الثاني ، ولكن على وجه العموم لكل عائلة مشاكلها ولكل بيت متاعبه. ليس هنـاك كمال كل الكمـال ، ومن الغبـاوة ان نغمض أعيننا عن الصعوبات معتقدين ان حالتنا تختلف عن كل حـالة اخرى. لقـد دل الاختبار البشري ان علينا ان نمر بالمشاكل والمصاعب نفسها التي مر بها غيرنا من البشر

لا تتزوج الشخص الآتي :

هناك اشخاص يجب الابتعاد عنهم عند التفكير بالزواج :

١ ــ الشخص المتقلب لانه لا يقــدر ان يعزم على امر مــا ، والارجح انه سينقلب غير أمين فى المستقبل لان عدم استقراره ناتج عن تشويش عصبي فيه

٢ ــ الشخص الاناني المحب لنفسه فقط. لانه يكون متسلطا يطلب ما لنفسه فقط ويسير فى الطريق التي يراها مناسبة له بغض النظر عن الآخرين. فهو غير متزن ولا يقدر ان يكيف نفسه للحياة الزوجية بسهولة ، لان هذه تطلب تضحية ومراعاة لشعور الغير

٣ ــ الشخص غير الامين• حتى فى الامــور البسيطة يجب ان يكون الانسان مستقيما ، فليس فى الحياة مع الغشاش بطبيعته سوى المشاكل والمتاعب

٤ ــ الشخص الحسود الذي يغار• انه واقع فى حب نفسه فقط ، وهو اكثر الاحيان تعيس غير مطمئن ، فلا تتزوج شخصا كهذا

٥ ــ الشخص العشيق ، لانه خطر ، ابتعد عن شخص كهذا لا يتوانى عن ملاحقة النساء• انه متغير متقلب لا يركن اليه ، وعادة يكون مصابا باضطراب عصبي• ان شخصا كهذا لا يمكن لا يؤسس عائلة سعيدة كما انه لا ينجح فى امر ما

كلمة نصح للفتيات

ان الفتــاة بطبعها ميالة الى الخيال ، وهــذا من حسنات الجنس اللطيف ، فبالرغم من مشاكل الحياة نجد معظم النساء لا يرينها كما هي ، بل كما يردنها ان تكون ، ولهذا نراهن كثيرا ما يحببن نقل أثاث البيت

وترتيبه من شكل الى آخر ويرغبن فى شراء الجديد من الثياب والقبعات مظهرات كل تأنقات جنسهن

ولكن هذا الخيال له اخطاره اذ لا يمكننا دائمـــا انْ نعتمدَ على عواطفنا لانها كثيرا ما تتغلب على عقلنا فتصور للفتاة كل شيء جذابا ، فتضلها عن معرفة حقيقة الامور

والشخص الذي يجب عليه ان لا يطير فى الهواء غراما هو الفتاة لانها اذا ضلت وعميت عن الحقيقة الواقعية تخسر خسارة فادحة قد لا

تعوض. وقد جهزت الطبيعة ان تبلغ الفتاة قبل الشاب لكي تتهيأ للامر قبله بعدة سنوات وهي لا شك بحاجة الى هذا الوقت للاستعداد

على الفتيات ان يكن حذرات فيمن يعاشرن ، والافضل ان يكون للفتاة اصدقـــاء قلائل مخلصون من ان يكون لهـــا معارف كثيرون من

النوع الردىء. ان المسؤولية على الفتاة كبيرة لانها تحمل معها امكانات بيت وعائلة ، ولهذا يجب عليها ان تسأل نفسها كيف تريد ان يكـون بيتها ؟ ما هو نوع الشخص الذي تختاره شريكا لحياتها ؟

لقد بذلت الطبيعة جهودا بان خلقت فى الفتاة غددا فى جسمهـا تجعلها جذابة للرجل فعليها ان لا تعجب من ذلك فتعجب بنفسها بعض الاحيـان وتعجز عن ضبط عواطفها. حتى احكـم النسـاء قد يفقدن صوابهن ويتعرضن لخطر كهذا. فلتحذر الفتاة ذلك ، لانها اذا لـم تتسلط دائما على ميولها وعواطفها فانها تسير نحو الخطر الشديد ، ليس فقط لنفسها بل للاخرين ايضا

ولكي يأمن المجتمـع هذا الخطر قد انشـأ لنفسه مجموعة من القوانين تدعى قوانين الآداب يجب على الفتيات التقيد بها ، وقد تظهر هذه القوانين كأنما قد مضى عليها الزمن فى الوقت الحاضر ولكن لا يزال ذوو العقول الراجحة يتبعونها نسـاء ورجالا. لقد قـال الحكيم « الصيت افضل من الغنى العظيم ». ان ليلة واحدة من السلوك المتهتك كافية لان تصم حياة الشخص كلها بوصمة عار لا تمحى. ولامر جوهري حافظت الاجيال المتعاقبة على هذه القوانين الادبية الثمينة البانية

الاختنــاق

ما يجب عملـه :

١ ــ استدع الطبيب اذا تيسر ، وتأكد من خلو حلق المختنق من الاجسام الغريبة ، ومن ان الخياشيم لا يعوق مساريها عائق

٢ ــ شد اللسان من عذبته بمنديل نظيف او بقطعة من القطن

٣ ــ ازل ضغط الملابس ولاسيما ما حول العنق والخصر

٤ ــ مدد المختنق على خشبة او منضدة ، لا على سرير

٥ ــ اجر التنفس الصناعي مع تدفئة المريض ، انظر صفحة ٢٤٣

٦ ــ اذا كان لونه شاحبا فمدده على ان يكون رأسه منحدرا

٧ ــ اذا عاد النفس فحاول ان تذود الصداع المحتمل وجوده بوضع كيس ثلج او كمادات باردة على الجبين ، وقربة ماء ساخن على مقربة من القدمين

٨ ــ افتح النوافذ للهـواء النقي

ان الاختناق معناه وقوف التنفس ، كما يحدث عند الغرق او الخنق او انحشار جسم غريب فى الحنجرة او الصدمة الكهربائية، او التسمم باول

اوكسيد الكربون

وفى كل هذه الاحوال وامثالها لا تحسب وقوف التنفس دليلا على الموت ، فقد يكون القلب ما فتىء حيا رغم انعدام النبض ، ومن اجل ذلك يجب اجراء التنفس الصناعي فى كل حوادث الاختناق ولو استغرق ساعات

اذن ـ الجسم الغريب في الاذن

ما يجب عمله :

اذا كان الجسم الغريب حشرة :

١ ـ صب الجلسرين فى الاذن بسخاء ، او زيت الزيتون ، او أي زيت رقيق اخر ودعه بضع دقائق

٢ ـ صب ماء دافئا فى الاذن بمحقن من المطاط

٣ ــ اذا لم تخرج الحشرة فاستدع الطبيب

اذا كان الجسم الغريب جامدا او صلبا

١ ــ اغمس طرف خيط ناعم من القطن فى صمغ او كلودين . وضع طرفه هذا على الجسم الغريب واصبر بضع دقائق حتى يجف ، ثم شده بلطف فقد يسحب معه الجسم الغريب

٢ ــ لا تستعمل القوة ، واذا لم يخرج الجسم بهــذه الطريقة فاستدع الطبيب

الاســهال

ما يجب عملــه :

١ ــ لا تتناول طعاما لمدة ١٨ ــ ٢٤ ساعة

٢ ــ خذ بعض الحساء المالح او الحليب الذي سبق غليه ، مرة كل ساعة

٣ ــ ينبغي ان تكون السوائل فاترة

٤ ــ يستحسن ملازمة الفراش

بعد ثماني عشرة ساعة من عودة المعدة الى حالتها الطبيعية ، يؤخذ المريض طعاما خفيفا كالرز المطبوخ جيدا ، والكسترد ، وما أشبه كطعام الاطفال. ابتعد عن البهارات ، ولا تلجأ الى المسهلات . واذا لم يتوقف الاسهال فينبغي استشارة الطبيب. قد يشكل الاسهال خطرا على الاطفال، لذلك يجب الاسراع بالمعالجة

الاغمـــاء

ما يجب عملـه :

١ ــ اذا شعرت انك موشك على الاغماء فارقد او اقعد واحن رأسك الى الامام حتى يكاد يصبح بين ركبتيك

٢ ــ اذا اغمي فعلا على شخص فارقده على ظهره ، واجعل مستوى رأسه اوطأ قليلا من مستوى قدميه

٣ ــ اذا تغلب اللون الازرق على شفتيه ، فافحص التنفس ، فقد تجد من الضروري اجراء التنفس الاصطناعي

٤ ــ اجعل تهوية المكان احسن ما تكون

٥ ــ اذا كان قادرا على البلع فاعطه منبها كنصف ملعقة شاي من روح النوشادر العطري فى نصف كوب من مــاء ، تصبه فى فمه قليلا قليلا

٦ ــ انشقه روح النوشادر العطري على منديل ، وروِّح على وجهه او انثر على وجهه رشاش المــاء البارد ، او ربت له على خديه

بفوطة منداة بالمـــاء ، فان هذه الاشياء كلها خليقة بان تنبه الدورة الدموية وتعيد الوعي الى المصاب

الالتواء (الفكش)

ما يجب عملـه :

١ ــ لا بد من استدعاء الطبيب فى احوال الالتواء الشديدة ، فقد لا تكون حالة التواء بل حالة كسر اصاب عظمة من العظام

٢ ــ اذا لم يكن الالتواء شديد الالم فاغمس العضو المصاب مدة نصف ساعة او اكثر فى ماء ساخن لاقصى درجة محتملة ثم ضع عليه قدد مستطيلة من المشمع الابيض اللاصق ،

٣ ــ اربط العضو المصاب برباط من القماش ربطا محكما ، ويبتدىء الربط من اسفل الى اعلى • واذا كان الالتواء فى اليد مثلا فلا بد ان يبتدىء الربط من المعصم قرب الكف والاصابع •

٤ ــ فى اليوم الثاني يمكن رفع الرباط وغمس العضو المصاب فى الماء

الساخن مدة خمس عشرة او عشرين دقيقة. وفى اثناء وجوده فى الماء الساخن يمكن تمسيده بلطف ، ويجب ان يكون الدلك من اسفل الى اعلى وبالعكس

الالتواء (الفكش) هو الم متأت عن التواء فجائي فى احد المفاصل ، ولكن الرسغ ، اي المفصل الذي بين الساعد والكف والذي بين الساق والقدم ، اكثر من سواه تعرضا للفكش او الالتواء

انف ــ رعاف الانف (نزف الانف)

ما يجب عملــه :

١ ــ اجلس المصاب منتصب القامة ودعه يتنفس من فمه ، وضع ثلجا او كمادة باردة على انفه وجبينه وقفا رأسه بضع دقائق

٢ ــ اذا استمر النزف فاضغط انفه بين سبابتك وابهامك خمس دقائق على الاقل ، فاذا استعصى النزف فأطل فى ضغط الانف

٣ ــ دع المريض اهدأ ما يكون ، وحذره من المخط

٤ ــ قد يحشي انفه بالشاش المعقم

٥ ــ قد يضع قطعة صغيرة من الثلج داخل الانف ومثلها فى الفم

٦ ــ اذا لم ينفع شيء من ذلك فأرسل فى طلب الطبيب

قد ينشأ الرعاف من اذى طارىء او مرض موضعي فى الانف ، او علة بدنية عامة ، والزكام سبب مألوف للرعاف. ومن بعض امراض الكلى

والكبد والرئتين والقلب ما يحدث احتقانا يؤدي الى الرعاف. ومن الحميات ما يكون من اعراضه الرعاف ، فالحصبة والانفلونزا والالتهاب الرئوي والدفتريا والسعال الديكي. والحمى القرمزية والحمى التيفودية بنوع خاص من هذه الحميات. وقد يكون الرعاف من عقابيل فقر الدم وسائر العلل التي تؤدي الى نقص مقومات الدم او ايذاء جدران الاوعية الدموية. وقد يكون ضغط الدم العالي من اسباب الرعاف

انف ـ القذى في الانف

ما يجب عمله :

١ ـ اثن قطعة من السلك الناعم الرفيع حتى تصبح كالشص (السنارة)

وادخل طرفها المعقوف بلطف فى الانف حتى يتجاوز الجسم

الغريب ، ثم اجذب السلك برفق

٢ ــ يمكن ان تتبع طريقة الخيط التي اتبعتها فى اخراج القذى من الاذن

٣ ــ اذا عجزت عن اخراجه فاستدع الطبيب

بطن ــ آلام البطن

ما يجب عملــه :

اذا كان الالم عنيفا ومستمرا :

١ ــ استدع طبيبا فى الحال

٢ ــ لا تضع شيئا ساخنا على البطن ولا تتناول السوائل الساخنة

٣ ــ اسق المريض المــاء بسخاء اذا كان لا يلفظه قيئا ، ولكن لا تطعمه اي طعام

٤ ــ لا تعط المريض مسهلا او مليئا

٥ ــ خذ حرارة المريض فاذا كانت مرتفعة قليلا مع وجود ألم فى جهة البطن اليمنى السفلى فاستدع الطبيب

ان الم البطن لئن لم يكن دليلا حتميا على خطورة المرض الا انه قد يكون فى بعض الاحيـــان من بواكير التهـــاب الزائدة الدودية وغـــيرها من الامراض التي تستلزم الجراحة

فان طال الالم اكثر من ساعتين او ثلاث ولاسيما اذا صحبه قثيان او قيء او توتر فى جدار البطن او وجع فيه فلا تتردد فى طلب الطبيب

ان اعطاء الملينات واستعمال الحرارة للبطن اخطاء قد قتلت كثيرا من ضحايا الزائدة الدودية

التسمم

ما يجب عملـه :

١ ــ احمل المسموم على القيء. ويتم القيء بوسائل شتى منها وضع الاصبع او ريشة فى مؤخرة الحلق (البلعوم) ودغدغته بها ، او

تناول كوب كبير من الماء الفاتر بعد وضع ملعقتين كبيرتين فيه من مسحوق الخردل او اربع ملاعق كبيرة من ملح الطعام الاعتيادي اذا لم تنجح الوسيلة الاولى. ٢ ــ اعطه شربة بعد ان يكون قد تيقأ كثيرا ، ولتكن الشربة ملعقة كبيرة من سلفات الصودا او الامونيا ، واحذر اعطاء الزيت

التسمم بحامض الكربوليك المعروف بحامض الفنيك

١ ــ امنعه عن القيء

٢ ــ اجعله يبلع اربع او خمس بيضات نيئة بسرعة

٣ ــ اعطه ملعقة كبيرة من سلفات الصودا او سلفات المانيزيا بعد اذابتها فى كوب من الماء

التسمم بالزرنيخ او عجينة الفئران

تستعمل الوسائل التي ذكــرت لاحداث القيء ثم تعطى للمسموم اربع او خمس بيضات نيئة وجرعة كبيرة من سلفات المانيزيا او سلفات الصــودا

التشنج

ما يجب عملـه :

١ ــ اذا كان المصاب طفلا فغطسه حتى العنق فى اناء به ماء فاتر (أعلى من حرارة الجسم بقليل اي حوالي درجة ٣٨ سنتغراد)

٢ ــ ضع كيس ثلج او كمادة باردة على الرأس

٣ ــ اذا طال التشنج وتواتر او حدث فى احد الكبار ، ولم يستجب لهذا الاسعاف فاستدع الطبيب ، ليختبر المصاب ويفحص عن مصدر العلة فيه ، ويعالجه العلاج الحاسم

الاعـراض

ان الطفل المصاب بالتشنج يرعد فكاه ، وترعش اطرافه ، وقد يرغي فمه ، وتدور مقلتاه فى محجريهما حتى تحسبه شاخصا الى شيء مجهول ، وقد تتوتر عضلاته ، ويزرق وجهه ، وقد يقف تنفسه لحظات ، وقد يكون

جهازه العصبي فى حال من الهياج يتوالى عليه التشنج ، واكثر ما يحدث هذا عندما يضن على الطفل بالهدوء. واذا لم يكن المرء على بينة من ذلك من قبل حسب الخطب فادحا ، ولكن الخطر على الطفل لحسن الحظ قليل اذا حسن الاسعاف والعلاج

واهم اسباب تشنج الاطفال عسر الهضم. والطفل الكسيح اكثر عرضـــة له

وهناك من يظن ان التسنين من بواعث التشنج ، ولكن قلما يحدث التشنج مع التسنين ، اذا كان الطفل وافي التغذية ، آخـذا نصيبه من فيتامين « دي » واشعة الشمس

وينبغي اذا اصيب الطفل بالتشنج لاول مرة ان يتحرى سببه فى تغذية الطفل بوجه خاص. واذا تواتر التشنج عنـدئذ يخشى ان يكون مصابا بالصرع ، ومن الواجب ان يشتبه فى الصرع اذا كان فى اسرة الطفل من اصيب به من قبل

والتشنج المتواتر اسوأ عاقبة فى الكبار ، ولاسيما فى الحوامل من النساء ، ولا يجوز ان يهمل

التنفس الاصطناعي

ما يجب عملـه :

١ ــ اذا كان الجو مشبعا بالغاز او الدخان ، فانقل المريض الى مكان نقي الهواء

٢ ــ ضع احدى يديك تحت رقبته وارفع الرأس قليلا

٣ ــ ارفع ذقنه الى الاعلى قدر الامكان بواسطة يدك الاخرى

٤ ــ ضع فمك باحـكام على فم المريض وسـد انفه بسبابتك وابهامك ، وانفخ بشدة ليرتفع صدره. واذا كان المريض طفلا صغيرا فضع فمك على فمه وانفه معا ثم انفخ فيهما

٥ ــ ارفع فمك وانصت الى صوت الهواء اذ يرجعه المريض ،

ثم كرر العملية ــ واذا لم يبدأ تبادل الهواء فافحص وضع الرأس ، او ربما كان اللسان يعترض على نجاح المحاولة ، ثم اعد الكرة

احنِ الرأس الى الوراء

ارفع الذقن الى أعلى

اغلق فتحتي الانف ثم انفخ

لاحظ الزفير

٦ ــ اذا لم يبدأ التنفس ولو ببطء فأدر المريض على جنبه وربت بشدة بين كتفيه كي يخرج اي جسم غريب قد يكون عالقا فى الحنجرة ، ثم نظف الفم

٧ ــ اكرر التنفس من الفم الى الفم ، وقد تستحسن وضع منديل رقيق على فم المريض اثناء العملية ــ ولا تدع لليأس الى نفسك سبيلا ،

فكثيرون يحتاجون الى بضع ساعات لاستعادة تنفسهم

٨ ــ استدع الطبيب او سيارة الاسعاف بسرعة ، ودثر المريض بغطاء كاف للمحافظة على الدفء، وعندما يستفيق لا تدعه ينهض قبل مرور ساعة على الاقل

ثعبان ــ لدغة الثعبان

ما يجب عملــه :

١ ــ ارقد المصاب ووفر له الهدوء ، فكل ما من شأنه ان يزيد من سرعة النبض خطر عليه

٢ ــ استدع طبيبا فى الحال فقد يحقنه ببلسم مضاد او سواه مما ينقذ الحياة ، واعلم ان اهمال دقائق قد يكون فيه القضاء على الملدوغ

٣ ــ اذا كانت اللدغة فى الاطراف فاستعمل ضاغطة شرايين فى مكان يعلو موضع اللدغة على ان يكون شدها من القوة بحيث يوقف مجرى الدم فى الاوردة ومن اللين بحيث لا يمنع سريان الدم فى الشرايين ، وارخها خمس عشرة ثانية كل عشرة دقائق

٤ ــ اذا كانت لديك مصاصة من المطاط فاستعملها دأبا لمدة نصف ساعة على الاقل لتزيد من نزف الدم من الجرح وتجعله يتنزى بلا عائق ، ومص الدم على هذا المنوال لا يجدي كثيرا اذا كان الثعبان من النوع الذي لا يؤذي الدورة الدموية بمقدار ما يؤذي الاعصاب ، بيد انه ما لم يكن مؤكدا ان الثعبان الجاني ذو سم فتاك بالاعصاب وحدها ، فيجب ان يعتبر مص الدم حلقة هامة من العلاج

٥ ــ ادفيء الملدوغ ، وعالجه بالعلاج الموصوف للصدمة ، واياك ان تسقيه اي نوع من المشروبات الروحية. ان مرجع الخطر من لدغة

الثعبان انما يعود الى رد فعل سمه فى القلب او الدم او الجهاز العصبي ، وايا ما كان نوع السم فان فعله سريع ، ولذلك فان التعجيل بالعلاج من الاهمية للحياة بمكان. والرأي القديم الذي كان يقول بتوسيع الجراح الناشئة من وخزات الانياب بسكين لم يعد له قيمة الآن ، فهذه الخطة وان كانت تزيد النزف حقيقة الا انها فى نفس الوقت توسع المساحة التي يمتص السم منها

واذا حقن الملدوغ بالمصل المضاد لسم الثعبان على عجل وبمقادير كبيرة كان افعل بلسم للدغة الثعبان بيد ان المصل الذي يضاد سم الثعبان بذاته قد لا يفلح فى سم ثعبان آخر الا فى النادر من الاحـوال ، فعلى من يعيش فى بقعة تكثر فيها الثعابين السامة ان يعرف اي نوع منها ينتشر هناك ، وان يلم بأحوالها ، وان يعرف من اين يحصل على المصل المنشـود

فورا عندما يحتاج اليه ، وكثيرا ما يستطيع الاطباء المحليون ورجال السلطات الصحية ان يمدوك من هذه المعلومات بما تريد

ثمل ـ السكر

ما يجب عمله :

١ ـ ضع السكران فى السرير

٢ ـ استدع طبيبا يغسل له المعدة اذا امكن ، وقد يصنع له اكثر من ذلك

٣ ـ اذا استرد السكران من وعيه ما يسمح له بالتعاون ، فاسقه ماء بقدر ما يستطيع ، ولكن دون طعام

٤ ـ احقنه حقنة شرجية دافئة

٥ ـ ضعه فى ماء حمام ساخن (٣٩ ـ ٤٠) حتى يعرق جسمه بغزارة ، واعده الى السرير الى ان يفيق

حر ـ كلال الحر

ما يجب عملـه :

١ ـ ارقد المصاب فى مكان جيد التهوية ، ودفئه

٢ ـ واعطه ملح الطعام عدة مرات (نصف ملعقة شاي فى كل مرة مع قليل من الماء) حتى يصبح ما اخذه منه ثلاث ملاعق فى مدة ساعة او ساعتين

٣ ـ اعطه ملعقة شاي من روح النشادر العطري فى كوب من الماء

٤ ـ اذا لم تتحسن الاعراض فاستدع الطبيب

ان الكلال من الحر ينشأ من التعرض للقيظ سواء فى الشمس او فى الظل ، واكثر الناس عرضة لغوائله هم الضعفاء ومدمنو الكحول ، وأهم دواعيه نقصان ملح الطعام من الدم لغزارة العرق. ويحس الكليل دوارا وكثيرا ما يتقيأ ، وقد لا يستطيع المشي الا ترنحا ، وقد يصاب بآلام فى عضلات البطن والاطراف ، ويشحب وجهه ، ويتفصد جسمه بالعرق ، وقد

يصبح ملمس جلده باردا ولزجا ، ولو ان الهواء المحيط به ساخن ، ويضعف نبضه وتنفسه ويشعر باعياء شديد

والوقاية من هذا الكلال واضحة : اذا اضطر المرء للعمل فى جو قائظ فليتخفف من ملابسه ، وليكثر من الراحة ، وليتجنب الكحول ، وليحرص على امداد جسمه بملح الطعام بان يأخذ ربع ملعقة شاي منه مع كل كوب يشربه من الماء طول النهار

حرق ـ الحروق

ما يجب عمله :

١ ـ ضع على الحروق السطحية كمادة منداة بخل ، مخففا بمثل حجمه ماء ، او محلول من كربونات الصودا (ملعقتا شاي فى نصف لتر من الماء) او من ملح الطعام (ملعقة شاي فى نصف لتر ماء) وقد يغني عنهما اي مرهم ملطف على الا يكون محتويا على حامض الفنيك السام ، ولك ان تستعمل مرهم السلفا او حتى مرهم البترولاتم ، ولكن اذا

فكرت ان تدعو الطبيب فمن الخير الا تستعمل المراهم. وقد تغني فى الحروق السطحية البسيطة قطعة من الفازلين المعقم تغطى بالشاش المعقم وتثبت على الموضع المحروق بالمشمع اللصاق

٢ ــ اما فى الحروق الغائرة او المنتشرة ، فارقد المريض فى السرير ، وترفق فى خلع ملابسه ، فاذا الفيتها ملتصقة بالجلد ، فدع القطع الملتصقة فى مواضعها ، وقص حولها بمقص ، حتى تنضو الملابس بسلام ، واحذر ان تمزق الجلد او الانسجة ، او تعرض المصاب للبرد ، فتضاعف اثر الصدمة الناشئة من الألم ، واستدع الطبيب فى الحال ، فان وجوده قد يكون منقذا للحياة ، وقد يجتث من الانسجة المحروقة ما لا امل ولا خير فيــه

٣ ــ العدوى بالجراثيم بعد الحرق مهلكة ، فغط الحروق فور حدوثها بشاش معقم ، ودعها مغطاة به على الدوام حتى يحضر الطبيب ،

ورطب الشاش بمحلول الكربونات ، فتصون الحروق من القذر وتمنع التصاق اللحم بالثياب. وحذار ان تغطي الحروق بقطن ، وقبل ان تضع اي ضماد تأكد من نظافة اظافرك ، ومن غسل يديك بالماء والصابون ، ولعل من الخير ان تغمسهما فى محلول الليزول او الديتول (ملعقة شاي

فى نصف لتر من الماء) ثم انفضهما نفضا ولا تجففهما فى فوطة او منديل

والحرق البالغ اخطر من الحرق البسيط لانه يحدث الما اشد ، ويؤدي الى اختلال اكبر ، لما يقترن به من صدمة تعظم او تهون ، فينشأ عنها تراخ فى عمل القلب وبطء فى جريان الدم ، فيشحب لون المريض ويغمى عليه ، وقد يستحيل الاغماء الى غيبوبة ، وبدلا من ان تظل حرارته دون المستوى الطبيعي، فانه لا يكاد ينصل من اثر الصدمة حتى تنتابه الحمى

وبعد ساعات او ايام تفرز الانسجة المحروقة مواد تسمم الجسم ، فتلتهب الكلى او سواها من الاحشاء ، ولا يمكن توقي هذه الشرور بغير العلاج الواقي السريع. وفوق ذلك فان تنزي النفاطات والانسجة بمصل الدم يستنزفه ، وقد يصبح نقل الدم او مصله الى المصاب هو المنقذ الوحيد لحياته. والطفل والشيخ يحتاجان لرعاية اكبر لانهما اشد تأثرا من سواهما بالحروق

حشرة ـ لسع الحشرات ولدغها

ما يجب عملـه :

١ ـ اذا لسعتك عقرب او نحلة او زنبور او عنكبوت او ايـة

حشرة سامة ، فأزل حمتها من الجرح اذا كانت لا تزال فيه ، واياك ان تضغط جعبة السم التي قد توجد متصلة بقاعدة الابرة ، فان ذلك يؤدي الى نفث مزيد من السم

٢ ــ ضع على اللدغة عجينة من الصودا والماء او كمادة منداة بماء النوشادر• وماء النوشادر أفعل فى لسع العقرب وقد تكون خيرا منه كمادة من الثلج

٣ ــ ان غسول الكالامين كثيرا ما يلطف الحكاك الناشىء من لسع الحشرات

عندما يلدغ المرء من حشرة ، يتخلف عن اللدغة حكاك عنيف في العادة ، وحرقان ووجع ، وبعض الحشرات أشد من بعضها خطرا ، ويحتاج علاجها الى طبيب

حلق ـ الجسم الغريب في الحلق

ما يجب عملـه :

١ ـ اذا انحشر جسم غريب فى حلق طفل وكنت على ثقة من ان هذا الجسم لا زوايا فيه ولا تنوء ، او كان قد اعجز الطفل عن التنفس ، فدل رأس الطفل الى الارض وألطمه برفق على قفاه. اما اذا كان المصاب صبيا او يافعا فاسأله ان يركع ويخفض رأسه ثم الكمه بقوة بين كتفيه . وكثيرا ما تؤدي هذه الحركة الى انفلات الجسم المحشور ، فان لم ينفلت فارسل الى الطبيب فى الحال

٢ ـ اذا كان الجسم المحشور له زوايا او به تنوء حاد فقد تضر الوسيلة السابقة اكثر مما تنفع ، وفى هذه الحالة اذا كان المصاب قادرا

على التنفس فاكفل له الهدوء التام حتى يعرض على الطبيب

٣ ــ اذا كان الجسم الغريب قد ابتلع فاسأل المريض ان يزدرد كثيرا من الخبز او البقول والخضروات لتعين على نفض الجسم الغريب

٤ ــ لا تعط المصاب مقيئات او ملينات

حنجرة ــ ذبحة الحنجرة (الخناقية)

ما يجب عملــه :

١ ــ ضع الطفل فى حمام ماء فاتر (٣٨ مئوية) مدة ربع ساعة

٢ ــ ضع كمادة باردة على الزور ، واخرى رطبة معصورة على الصدر طول الليل

٣ ــ اعط الطفل مقيئا (ملعقة من ملح الطعام فى ماء ساخن)

٤ ــ فى الليلتين او الثلاث التالية دع الطفــل يستنشق بخــار

الكافور والمنثول قبل ان ينام ، واجعل على مقربة منه غلاية ماء يتصاعد منها البخار طول الليل اذا أمكن

٥ ــ قو الطفل بالغذاء والرياضة فى الهواء الطلق ، وتهوية غرفته ليلا ونهارا. ومما يرفع من مستوى مناعته مسح عنقه وصدره صباح كل يوم باسفنجة منداة بالماء البارد ثم تجفيفه. واذا كان الجو باردا فان دهان صدره بمروخ الكافور وكسوته بالصوف الناعم على الدوام يعينان على الشفاء

٦ ــ اذا عاودته الذبحة رغم هذا الاحتياط فاعرضه على طبيب

ان الاطفال بين الثانية والخامسة كثيرا ما يصابون بالذبحة الحنجرية ، وان بعضهم ليستهدف لها اكثر من الاخرين. وكثيرا ما تكون الذبحة

مصحوبة بالتهاب فى اللوزتين او زوائد انفية ، واغلب ما تحدث بعد التعرض للبرد والرطوبة ، وكثيرا ما يسبقها زكام وسعال وحمى هادئة ، بيد انها قد تهاجم بلا انذار

الاعـــراض

تحدث الذبحة الحنجرية بغتة ، فيستيقظ الطفل بعد غفوة قصيرة هادئة فى مطلع الليل، وهو يسعل سعالا حادا كالنباح، ويكابد عسرا ملحوظا فى التنفس ، فان ورم الغشاء المخاطي فى الحنجرة لا يدع غير مجال ضيق للهواء ، ويعاني احتقانا فى الوجه ، وسخونة فى ملمس الجلد ، وسرعة فى النبض ويبدو عليه الذعر والعنت الشديد. وتتحسن الاعراض فى ساعة او ساعتين ، فييسر التنفس بعـد عسر ، وقد تعـاوده الذبحة فى الليلة التالية ، وقد تعاوده ليلتين او ثلاثا

خلع ـ الخلع

حين ينتقل طرف احد العظام من موضعه الطبيعي يعجز المفصل عن التحرك وهذه الظاهرة تعيننا على التمييز بين الخلع وكسر العظام

الغاية من الاسعاف فى حالة الخلع هي ان نعمل على رد المفصل المخلوع الى محوره الذي خرج منه ولكن غالبية حالات الخلع تقتضي الاستعانة بالطبيب على اجـراء اللازم ، ولذا يجب اخـذ المصاب الى الطبيب والاسراع فى عرضه عليه. ولا يخفى انه كلمـا بادر الطبيب الى معـالجة الخلع فورا سهل ارجـاع العضو المخلوع الى موضعه الاصلي ، لان الانتظار قد ينشأ عنه ضرر كثير وتعب كبير فقد يضطر الطبيب الى اجراء عملية جراحية ليتم الشفاء المطلوب

رباط ـ الاربطة ، انواعها وكيفية استعمالها

تستعمل الاربطة فى الاغلب لاربعة اغراض

الاول : تثبيت الضمائد والكمادات فى مواضعها ، والثاني تثبيت الجبائر ، والثالث ايقاف النزف ، والرابع استعمالها كحمائل• واكثر الاربطة شيوعا هي اللفافات ، ولكن كثيرا ما يصعب احكام اللفافة فتتهدل ، ولاسيما عندما يربط بها عضو مستدق الطرف

قواعد الرباط

ثمة عدد من القواعد العامة تطبق فى شتى الاربطة

الاولى : لا تستعمل الرباط مباشرة على جرح ابدا ، اذ يجب ان يغطى الجرح اولا بضماد معقم

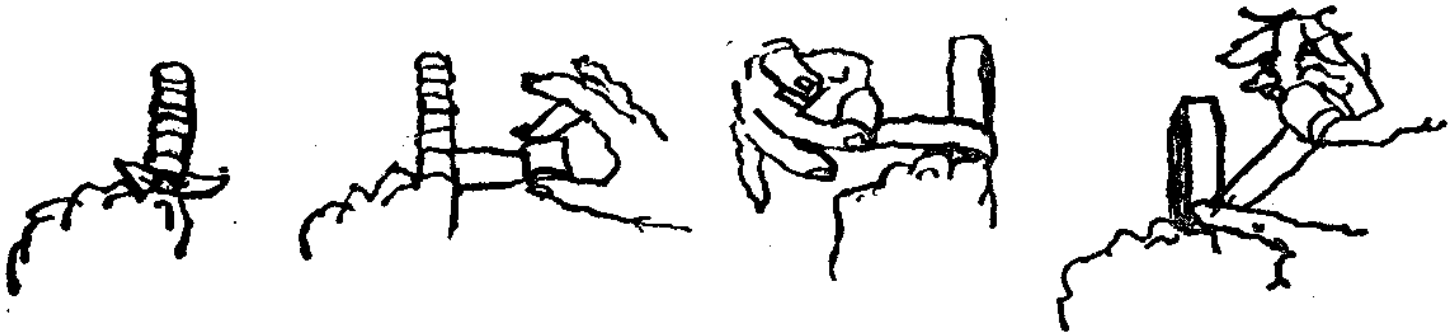
الثانية : ان تكون عقدة الرباط مستوية

الثالثة : ان تعقد العقدة فى مكان مريح يسهل الوصول اليه

الرابعة : ان يكون الرباط محكما ، دون ان يعرقل مجرى الدم ، وهذا يتطلب فحص الرباط بعد ربطه عدة مرات للتأكد من ان الدم

يجري حرا فى العضو المصاب ، وزرقة هذا العضو دليل على ان شيئا ما يعوق جريان الدم فيه ، وكثيرا ما يكون العائق زر الرباط

السادسة : لا تستعمل رباطا مبلولا



ضمد الاصبع طولا (بالطول) ثم اربط

وللضمائد التي توضع على الجراح احجام وانماط عديدة ، ويتألف ابسطها من عدة طبقات مربعة من الشاش المعقم ، تتراوح مساحتها بين ٥×٥ سم و ١٠×١٠ سم ، ويمكن الاستعاضة عنها بقطعة من الشاش المعقم يطوى بعضها على بعض حتى يتكون منها مربع ، او مستطيل حسب الحاجة

واذا لم يتيسر شيء من ذلك اذا دعت الحاجة الى ضماد ، فضمد الجرح بانظف قطعة تقع تحت يديك من القماش القطني الابيض بعد تعقيمها بالكي بمكواة محماة ، واياك ان تلمس بيدك ــ بعد كيها ــ

الجانب الذي سيلي الجرح مباشرة

والجراح الصغيرة فى اي مكان من الجسم ، خير ما يثبت بـه ضمادها المشمع اللصاق الذي يمكن الحصول عليه بسهولة من ايـة صيدلية

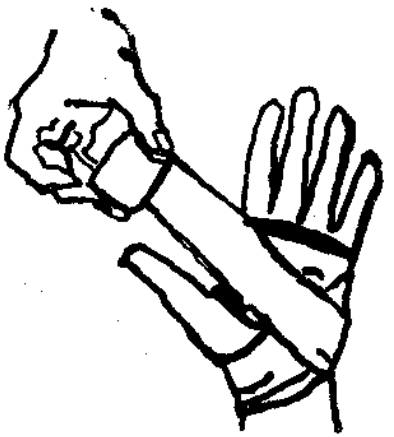
الرباط المثلث

اذا كان الجرح متسعا فافضل ما يربط به هو الرباط المثلث ، ولاسيما اذا لم يتوافر للمسعف المران. ويمكن عمل رباطين من هذا النوع بقص قطعة مربعة من القماش طولها متر من احدى زواياها الى الزاوية المقابلة ، بيد انه اذا زاد طول القطعة عن المتر فقد تؤدي اغراضا اكثر ويفيد الرباط المثلث فى تثبيت الضمائد الكبيرة على الرأس والجبهة،

ولاسيما عندما تتعدد الجروح • ولكي تستعمله فى هذه الحالات اطو عرض خمسة سنتمترات من قاعدة الرباط ، ثم ضع القاعدة المطوية على الخط المنصف للجبهة موازية للحواجب ، بحيث تكون الحاشية المطوية بارزة من الامام ، ثم انشر سائر الرباط فوق الرأس حتى يتهدل على قفا الجريح ، ثم لف طرفي الرباط المثلث حول الرأس من فوق الرباط المتهدل ، وخالف بينهما تحت النتوء الخلفي للجمجمة ، واعد كل طرف الى الجانب الذي بدأ منه حتى يتلاقيا من جديد على الجبهة ، واعقدهما باحكام فى منتصفها وعد الى الطرف الثالث للرباط (رأس المثلث) فشده الى اسفل حتى يلتصق الرباط التصاقا بفروة الرأس ، ثم اثنه الى اعلى الرأس ، واشبكه فى الرباط بدبوس مزدوج

واذا اوذي طرف من الاطراف ايذاء شديدا ، واتسع الضماد تبعا لذلك او تعدد ، فان رباطا مثلثا واحدا يمكن ان يغني فى ربط اليد

او القدم كلها وتغطية الضمادة او الضمائد المستعملة • ولكي يستعمل هذا الرباط فى هذه الاحوال ينبغي ان ينشر على مائدة او على الارض وتوضع من فوقه راحة اليد او مشط القدم بحيث تتجه الاصابع ناحية



٣

كيفية تضميد اليـد

رأس المثلث • ثم تطوى قاعدة المثلث من خلف الكعب او من فوق المعصم ويطوى رأس المثلث حول الاصابع حتى يغطي ظهر اليد او ظهر القدم ويصل الى ما فوق مقدم الكعب او مؤخر المعصم ، ثم يلف طرفا قاعدة المثلث حولها وحول القدم او الساق عدة مرات ويربطان باحكام ، ويثنى رأس المثلث على العقدة ويشبك الجزء المغطى للقدم او اليد بدبوس

وجروح الصدر او الظهر يمكن كذلك ربطها بالرباط المثلث ، فبعد وضع الضمادة على جرح الصدر ــ تلف قاعدة المثلث حول الخصر وتربط مشدودة خلف الظهر ، مع جعل احد طرفي العقدة اطول من الاخر ، اما رأس المثلث فيحمل الى الكتف التي يوجد الجرح ناحيتها ،

ويشد على هذه الكتف ، ويربط خلف الظهر مع الطرف الطويل للعقدة ، اما اذا كان الجرح فى الظهر فيعكس وضع الرباط بحيث تكون العقدة من الامام

سن ـ وجع الاسنان

ما يجب عملـه :

١ ـ اذا اجدت السخونة فى تخفيف الالم فضع على الخد قربة ماء ساخن او كمادات ساخنة تبدل بسواها كل بضع دقائق

٢ ـ واذا اجدت البرودة فاملأ الفم بماء بارد او ضع قطعا من الثلج فيه ليسكن الالم

٣ ـ اذا كان فى السن الموجعة فجوة فضع فيها تتفة من القطن منقوعة فى زيت القرنفل

٤ ـ ضع نقطة او نقطتين من حامض الكاربوليك على قطنة ثم ضعها فى موضع الالم ، ويفيد احيانا حشو البؤرة بشيء من بيكاربونات الصودا

٥ ــ اعرض نفسك على طبيب الاسنان باسرع ما تستطيع

ينشأ وجع الاسنان من اهمالها بوجه عام . فالطفل قلما يشكو من هذا الوجع اذا تعلم كيف يعتني باسنانه ويستعمل فرشاة الاسنان كل يوم ، فان اصابه الالم رغم ذلك فيجب ان يعرض على طبيب الاسنان . والتبكير فى العلاج يوقف الالم، وقد ينقذ الضرس المصابة. على ان الشخص المسن اكثر عرضة لوجع الاسنان من الطفل ، واتباع التعليمات السابقة قد ينقذه من الالم ، ولكن ينبغي ان لا يصرفه عن العلاج ، فان الاسنان النخرة لا توجع فحسب ، ولكنها قد تؤدي فى كثير من الاحيان الى التهابات المفاصل والاعصاب ، وسواها من العلل المؤلمة والمؤدية للضعف الشديد . واذا لم يمكن حشو هذه الاسنان النخرة حشوا جيدا فالخير فى خلعها

رض ـ الرضوض والكدمات

ما يجب عملـه :

١ ـ يوضع الثلج او الماء البارد جدا على محل الرض ، واذا تعذر وجود الثلج او الماء البارد جدا فافضل ما يمكن ان يعمل اذ ذاك هو ان توضع على الجزء المصاب رفادات بماء ساخن جدا (وتعمل الرفادات من قطع من القماش كالمناديل والمناشف الصغيرة) وان تبل هذه الرفادات مرارا بالمـاء الساخن او ان توضع فوقها قارورة ماء ساخن جدا

٢ ـ ولتسكين ألم الرض يرفع العضو المصاب على سطح افقي

٣ ـ اما اذا كان الجلد قد تمزق ايضا بفعل الرض فلا بد من دهنه بصبغة اليود او رش شيء من ذرور حامض البوريك فوقه ولفه برباط نظيف

حين يسقط احد على عضو من جسمه او حين يصطدم باجسام صلبة كآلة قوية لا يتمزق الجلد بل يبقى سليما وتتمزق الانسجة التي تحته فيخرج الدم من الاوعية الشعرية الصغيرة وينتشر فى خلايا الانسجة

المصابة او يجتمع فى بؤرة مركزية فيكون تلك البقعة الزرقاء التي الفنا مشاهدتها بعد حصول الرضوض

شمس ـ ضربة الشمس

ما يجب عملـه :

١ ـ انقل المصاب الى الظل فى مكان بارد على وجه التفضيل . وارقده على ظهره واجعل رأسه وكتفيه اعلى من جسمه قليلا ، واستدع طبيبا ، ولا تعط المصاب منبها

٢ ـ عجل ما استطعت بوضع المصاب فى حوض من المـاء البارد

لمدة عشرين دقيقة ، مع تدليك جسده باستمرار ، وامسح جسده بفوطة مبللة بالمـاء البارد ، وفى كلتا الحالتين ضع على رأسه كيس ثلج او كمد جبينه بكمادات باردة متصلة

٣ ــ اعده الى السرير عقب انخفاض حرارته الى الحد الذي يشعر معه بالراحة

٤ ــ اذا عادت حرارته الى الارتفاع فارجع الى العلاج من جديد

الاعراض

ان التعرض لاشعة الشمس قد تعقبه ضربة الشمس ، كما ان التعرض للحر الشديد فى مكان يحدث البلوى اثناء التعرض ، وتتألف من صداع ودوار وضيق وجفاف فى الفم والجلد ، وسرعان ما يحدث الاغماء • واذا وقعت على المصاب فى هذا الدور فستجد جسمه حار الملمس جافه ، ووجهه محمرا ونبضه سريعا فى قوة ، وحرارته مرتفعة ، وقد يسترخي جسده ولكنه قد يتشنج بين الحين والحين• وقد يكون الاسعاف السريع منقذا للحياة ، ولكن من الخير لمثل هؤلاء الافراد ان

ينقلوا الى المستشفى او يكونوا تحت رعاية طبيب اذا كان ذلك فى الامكان

واذا اصيب المرء بضربة الشمس مرة ، اصبحت اصابته بها فى

المستقبل اكثر ، واصبح عذابه اشد ، وتحتم عليه ان يعد لها عدة مضاعفة

صدمة ـ الصدمة الكهربائية

ما يجب عملـه :

١ ــ افصل المصاب عن التيار او اقطع التيار من مصدره

٢ ــ استعمل خشبة جافة او حبلا او قطعة قماش سميكة لسحب الشريط

٣ ــ لا تلمس المصاب الا بعد فصله عن التيار

٤ ــ اذا توقف التنفس فطبق التنفس الاصطناعي من الفم الى الفم

٥ ــ اذا اضطررت الى تحريك المريض من مكانه فتأكد اولا من عدم وجود اي جرح او نزف

افصل المصدوم عن التيار الكهربائي بواسطة قضيب خشبي ناشف

عصبية ـ الصدمة العصبية

مـا يجب عمله :

١ ـ ارقد المصاب ، فى وضع يكون فيه الرأس اوطأ من الجسد ، واكفل له الهدوء

٢ ـ استدع طبيبا فى الحال

٣ ـ أهم شيء فى اسعاف المصدوم ان تدفئه بحكمة ودون اسراف والى الدرجة التي تقيه من البرد. ويمكن الوصول الى هـذا الهدف بالاغطية والبطاطين ودون حاجة الى حرارة مصطنعة ، فان المصدوم خير له ان تكون حرارتهادنى قليلا من مستواها المعتاد الى حين

٤ ـ اذا كان المريض مغمى عليه فند منـديلا بروح النوشادر العطري وقربه من انفه

٥ ــ اسقه ملعقة شاي من روح النوشادر العطري فى نصف كوب من المــاء كل نصف ســاعة ان استطاع• ويمكن اعطاؤه جرعات من القهوة بين الحين والحين• بيد ان الصدمة اذا كانت ناشئة من صدع فى الجمجمةاو نزف دموي فلا تعطه منبهات

ان الصدمة العصبية لا تنشأ من سبب تافه ابدا ، فلا تستهن بهــا ، مطلقا. وفى الصدمة تسترخي جدران الاوعية الدموية وتلين وتتمدد الى الحد الذي يأسن فيه الدم بعد تدفق او يكــاد ، ورغم ان القلب يسرع خفقانه فان جريان الدم فى الاوعية لا يتــأثر الا قليلا ، اذ تصبح الاوعية كغدران انهالت شطآنها وسالت فى مستنقع

الاعــراض

وتعقب الصدمة فى الاغلب كل اذى عنيف ، ولاسيما الاذى الساحق ، وكثيرا ما تنشأ الصدمة من الحروق الشديدة سواء أكانت شــدتها من اتســاع المســاحة او الايغــال فى تدمير الانســجة . وقلمــا تحــدث الصدمة فى اعقاب الاذى الذي يصيب الانسجة بذاتها كالاغشية المبطنــة للصدر ، او البطن او الجمجمة او المفاصل الكبرى كالركبة. ومن المالوف

ان تعقب الصدمــة الجراحات والسموم. واصحاب الاعصاب المزعزعــة عرضة للصدمة بنوع خاص

وتهبط الحرارة فى الصدمة ، ويتهالك المريض ، ويستحيل تنفسه الى تنهد طويل عميق ويشحب وجهه ، ويتفصد جبينه وراحتيه عرقــا باردا ويسرع نبضه فى ضعف ، وتبدو عيناه كأنهما من زجاج وكأنهما تشخصان الى فضاء ، ويبرد جسمه وقد يرعش بعنف وتصطك اسنانه ، وقد يمنى بالغثيان والقيء والكلال والاعياء حتى لقد يفقد الصواب ، وقد يقضي نحبه اذا لم يسعف بالعلاج

عضة الكلب والحيوانات

اذا حصل العض فى الساعد او الساق يشد خيط متين حول العضو

المصاب باعلى العضة (فى ناحيتها التي تكون اقرب الى الجسم) وتوضع تحت الخيط قصفة قضيب او قلم رصاص وتلف لفا محكما منعا لانتشار السم فى عموم الجسم • وليعلم ان هذا الربط لا يفيد الا اذا عمد بعد الاصابة مباشرة الى كيه بصبغة اليود ، ومتى تم كيه بصبغة اليود يفك بتمهل ويمتنع بتاتا فكه دفعة واحدة • اما اذا كانت العضة من حيوان كلب وجب ثمة عدم اضاعة الوقت بل الاسراع الكلي بارسال المصاب الى مؤسسة مخصصة لمعالجة داء الكلب

عين ـ القذى في العين

ما يجب عملـه :

١ ـ ادعك العين السليمة فتدمع الاخرى

٢ ـ اذا لم يطرد الدمع القذى فاملأ كأس عين زجاجية بماء قد سبق غليه ، وضعه على العين المصابة والق برأسك الى الخلف ، وحرك اجفانك بعنف فى المـاء• ولقد يكون محلول مشبع من حامض البوريك

او محلول من ملح الطعام (ملعقة شاي فى ملء كوب من المـــاء) خيرا من المـــاء فى غسل العين

ازالة الجســـم الغريب بزاوية منديل نظيف

٣ ــ اذا كان القذى ظاهرا فحاول ان تزيله بزاوية منديل نظيف

٤ ــ اذا فشلت فى اخراجه فاستدع طبيبا ان كان ذلك بالامكان

الفواق (الزغطة)

ما يجب عملــه :

١ ــ اسق المصاب قليلا من المــاء البارد ، او اجعله يبتلع قطعة صغيرة من الثلج ، او يوقف تنفسه اقصى ما يستطيع

٢ ــ اذا فشلت هذه المسائل فارقده على ظهره ، واثني ركبتيه حتى يسترخي جدار البطن ، واضغط جدار البطن اسفل الاضلاع بميل الى اعلى

٣ ــ اذا فشلت هذه الوسيلة كذلك ، فاسقه محلولا من ملح الطعام (ملعقة شاي ملأى فى حوالي نصف لتر من المــاء الدافىء) على ان يتجرعه دفعة واحدة

٤ ــ ووضع كمادة ساخنة على معدة المصاب بالفواق كثيرا ما

يوقف النوبة

٥ ــ اذا كان المصاب رضيعا ، فغير وضعه ، واضغط برفق على موضع المعدة او دلكه

٦ ــ قد يحتاج الامر الى طبيب لايقاف فواق عنيف ، او فواق طال عليه الامد

القيء العنيف والمستعصي

ما يجب عملـه :

١ ــ ضع المصاب فى السرير وضع على بطنه كمادة باردة وعلى مقربة من قدميه ماء ساخنا

٢ ــ اقصر طعامه على مقادير صغيرة من الحساء الصافي او المهلبية او اللبن المثلج او البيض المسلوق دون النضج

٣ ــ اذا لفظ المريض هذا الطعام ، فحاول ان تصنع له حساء من الخبز الملدن تذيبه فى مــاء يغلي وتصفيه

٤ ــ فاذا لفظه كذلك لا تعطه طعاما البتة

٥ ــ واذا استمر القيء اكثر من اربع وعشرين ساعة من الحمية والراحة فأرسل فى طلب الطبيب ، فان سبب القيء يجب ان يعرف ، ويعالج اذا امكن

ولقد ينشأ القيء العنيف من الكحول وغيره من السموم ، وعندما تعتل الكلى قد تنفث من السم فى البدن ما يؤدي للقيء. وخراج المخ ونزف الدم فيه ، او اورامه ، او اختلال دورته الدموية قد تورث قيئا عنيفا او قيئا يتدفق. وفى دوار البحر يكون الغثيان والقيء من اظهر اعراض المرض، وشبيه بذلك إختلال اجزاء بعينها من جوف الاذن. وقد يؤدي الاعياء الشديد فى العين الى قيء خطير ، وقد ينشأ هذا الاعياء من الحاجة الى

نظارات او من اختلال التوازن بين العضلات المحركة للعين والقيء الخبيث فى الحمل امر مألوف ، يرد فى اغلب الظن الى اختلال التوازن بين هرمونات الغدد الصماء

اما لماذا ينبغي ان يستدعى الطبيب اذا دام القيء اكثر من اربع وعشرين ساعة مع الحمية والراحة ، فلان مثل هذا القيء العصي قد يكون عرضا لمرض خطير ، ربما آل الى الموت ان لم يعرف ويعالج فى الوقت المناسب

الكسر

ما يجب عمله :

١ ــ أمّن استقرار وتثبيت العضو المكسور

٢ ــ اربط العضو بقطعة قماش قبل نقل المصاب من مكانه

٣ ــ اقتصر على الامــور البسيطة لان تجبير الكسر يجب ان يتولاه الطبيب فقط

٤ ــ استدع الطبيب او خذ المصاب اليه بالسرعة الممكنة

النفاطات المائية

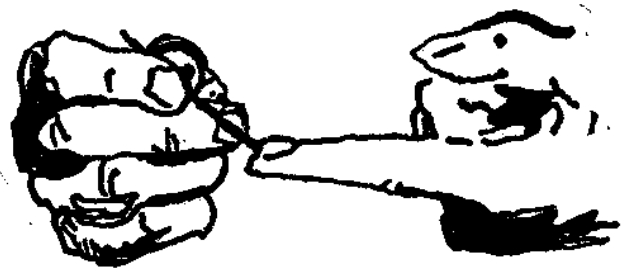
ما يجب عملــه :

١ ــ ادهن حافة النفاطة التي تزمع فتحها بصبغة اليود واتركها تجف

٢ ــ عقم ابرة نظيفة بغمسها فى صبغة اليود ثواني معدودات ، ودعها تجف

٣ ــ اثقب النفاطة عند الحافة التي دهنتها باليود ، واضغط بلطف على النفاطة حتى تلفظ ما فيها من ماء

٤ ــ غطها بشاش معقم ومشمع لصاق ، فاذا ظهر بعدئذ انهــا تلوثت او التهبت فاستشر فيها الطبيب



اثقب النفاطة من طرفها

مخ ـ السكتة المخية

ما يجب عملـه :

١ ــ ارسل فى طلب الطبيب فى الحال

٢ ــ انم المريض على السرير على احد جنبيه بترفق ، على ان يكون رأسه وكتفاه اعلى قليلا من سائر الجسم ، واكفل له الراحة التامة والهدوء

٣ ــ فك ضغط الملابس لاسيما ما كان منها حول العنق

٤ ــ تأكد من كفاية التهوية فى الحجرة مع صيانة المريض من البرد

٥ ــ ضع كيس ثلج او كمادة باردة على الرأس ، وقربـة مـاء ساخن ــ ملفوفة بفوطة ــ تحت القدمين

٦ ــ لا تحاول ان تجعله يبتلع شيئا وهو فاقد الوعي

٧ ــ لا تعطه منبها من اي نوع كان

سميت السكتة المخية كذلك لمـا تحدثه من المباغتة الصاعقة ، وهي تنشأ من انفجار وعاء دموي فى المخ ، او انسداده ، وفى الحالة الاولى ينزف الدم الى نسيج المخ ، وفى الاخرى يتجلط الدم فى الوعاء ، وفى كلتا الحالتين يغشى على المريض ، وتنشل قواه العضلية ، امـا لان الدم النازف يؤذي

بعض المراكز العصبية المهمة ، او لان هذه المراكز تحرم من نصيبها من الدم

الاعــراض

السكتة المخية قد تفشي صاحبها بلا انذار ، فيخر كالمصعوق وقد يسبقها الصداع ، وقد يكون من بوادرها القيء ، وايا ما كانت بدايتها فان التنفس يبطؤ ويصبح كالشخير ، ويتلكأ النبض ولكن في قوة ، ويحمر الوجه او يصبح قرمزيا ، وتحتقن العينان ، وقد تتسع حدقة احدهما من الاخرى ، وتظل حرارة الجسم على ما هي عليه او ترتفع فاذا ما استعاد المريض وعيه الفى ذراعه او رجله او نصفه او كله مفلوجا ، وقد يتشوش العقل ويعسر الكلام . وتتوقف ماهية الاعراض وخطورتها بالبداهة على ماهية الجزء المصاب من المخ ، ومدى النزف الحادث او مدى الحرمان من الدم

واذا لم تقتل السكتة ضحيتها لتوها او في ايام قلائل فمن المحتمل

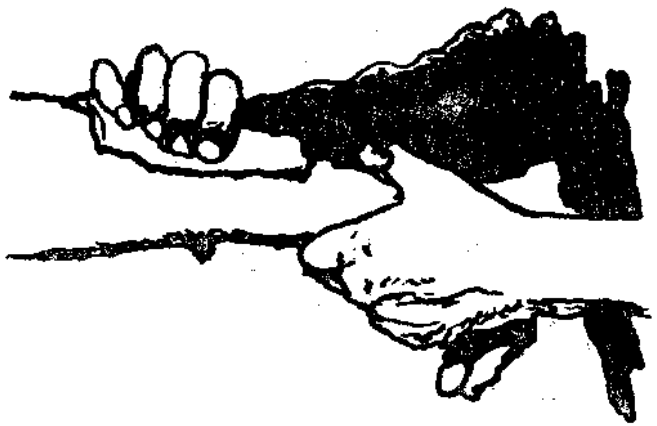
ان ينقه منها ، غير ان مستقبله يتوقف على السبب الاصيل للسكتة ، ومن اهم اسبابها تصلب الشرايين وضغط الدم العالي ، وان كـان الزهري والاورام الوعائية والبدانة والامراض المعدية تلعب دورا فى احداث السكتة. وايا ما كان السبب فان دواعي السكتة هي الاجهاد ، وثورة العاطفة ، وكل ما من شأنه ان يرفع ضغط الدم فى الشرايين الهشة المتصلبة ، او يعين على تجلط الدم فى هذه الشرايين

واذا تغلب المريض على السكتة خاف عودتها ، عـالما بانها قد تعود ، فمارس الحياة بطريقة لو الزم نفسه بها من قبل لمـا اصابته السكتة ، فهو لو تجنب البطنة منذ البداية ، وتحامى ما يؤذي من الشراب والطعام ، وحرص على سلامة جهازه الهضمي لسلم من ثلاثة اسباب مهمة من اسباب السكتة. كما ان الحياة الفاضلة التي يروض نفسه عليها كانت كفيلة بان تحميه من سائر الاسباب ، فالاتزان والمران على ضبط العواطف ، وتجنب الافراط من اي نوع كان ، والاعتدال فى كل شيء كان ، يكمل كل ما هو ضروري للحصول على ضمان ممتاز ضد السكتة المخية

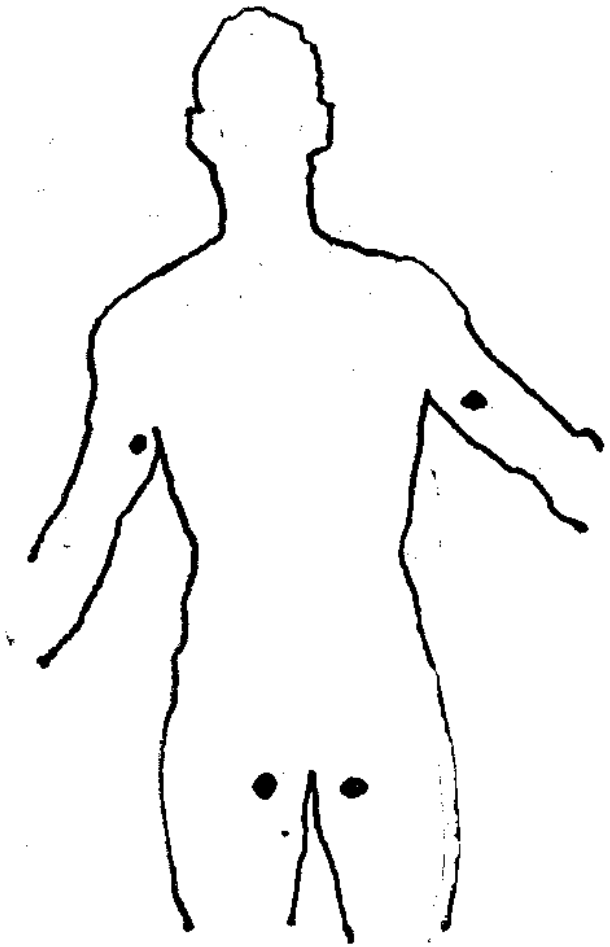
نزف دمـوي

ما يجب عملـه :

١ ــ حاول ان توقف النزف بالضغط على موضع النزف بضماد نظيف ، فاذا فشلت حاول ان توقفه بالضغط باصابع يديك على مجرى الشريان الذي يغذي العضو الجريح ، او مجرى الوريد الذي يجري فيه الدم من هذا العضو اذا ظهر ان مصدر النزف هو الوريد



الضغط على الجرح



مـواضع نقط الضغط الاربعة الهـامة لوقف النـزف من الشرايين

٢ ــ اذا لم يفد ذلك فى وقف النزف فسد الجرح بقطع من الشاش المعقم ثم ضع فوق الشاش كرة من القطن ، وضمد الجرح بضماد ضاغط ، فان لم تجد شاشا معقما فاستعض عنه بانظف قطعة من القماش

الابيض تقع تحت يديك ، ويستحسن ان تكوى قبل الاستعمال

٣ ــ اذا فشلت كل هذه الوسائل فاستعمل ضاغطة الشرايين اذا كان النزف من جرح فى الاطراف

٤ ــ فى حالات النزف الشديد استدع طبيبا اذا امكن ، فقد يحتاج الامر الى حقن الجريح بمواد تعجل تجلط الدم او ربط وعاء دموي نازف او اجراء جراحة لحقن نزف من الجوف ، او نقل دم او مصل الى الجريح لانقاذ حياته

ان ثمة نوعين من الاعوية الدموية الكبرى : الشرايين والاوردة ، والدم النازف من الشرايين احمر براق ، يتدفق تدفقا متقطعا مع نبض القلب. اما الدم النازف من الاوردة فاحمر مكمد حتى ليكاد يكون اسود ، يسيل من الجرح سيلانا منتظما . ويجب الا ننسى ان الدم الجاري فى الشريان يجري فى القلب نحو الاطراف ، والدم الجاري فى الوريد يجري من الاطراف نحو القلب ، فان اردنا ان نوقف النزف الشرياني بالضغط فينبغي ان يكون الضغط على الشريان فى مكان بين الجرح والقلب ، واذا كان النزف من الوريد فنضغط الوريد فى مكان يكون فيه الجرح بين القلب

وموضع الضغط. وعلى من يريد ان يبرع فى الاسعاف ان يتعرف مسارب الاوعية الدموية الكبرى فى كتاب من كتب التشريح

نقط الضغط المختارة

بيد ان على كل امرىء ان يعرف ست نقط هامة للضغط تقع فيها الشرايين الكبرى على مقربة من العظام ، يسهل ضغطها عليها وايقاف مسرى الدم فيها :

واولاها فى العنق جانب القصبة الهوائية ، ويضغط فيها الشريان على عظم العمود الفقري. والثانيـة امام الاذن مباشرة ويضغط فيهـا الشريان على عظم الجمجمة. والثالثة امام زاوية الفك الاسفل وعلى بعد سنتمترين ونصف ، ويضغط فيها الشريان على عظم الفك . والرابعة

خلف مفصل الترقوة وعظم القص ويكون الضغط فيها متجها الى اسفل بميل الى وسط الجسم وعلى الضلع الاولى. والخامسة فى الجانب الانسي من العضد فى ملتقى الثلث الاعلى والثلث الذي يليه من المسافة بين الكتف والمرفق. والسادسة فى الجانب الانسي من الفخذ اسفل الاربية بقليل

ومن الحكمة ان تتعرف هذه المواقع على زميل لك فتضغط بلطف بانامل اصابعك على المواضع المذكورة حتى تحس نبض الشرايين. فالخبرة المكتبسة من هذا الدرس العملي هي الفارق بين الاسعاف الناجح السريع فى ايقاف النزف والاهمال الخطير

وعندما يقطع وعاء دموي كبير ـ سواء اكان وريدا او شريانا ـ فقد يكون النزف بحيث يميت فى وقت قصير ، بيد ان الرعب الناشىء من رؤية الدم النازف (والم الجرح) كثيرا ما يكون من الشدة ـ لحسن الحظ ـ بحيث يورث الاغماء ، فتضعف حركة القلب ، ويقل مقدار الدم فى الاوعية وقد يعين ذلك على تجلط الدم فى موضع الاذى وايقاف النزف

ضاغطة الشرايين

اذا كان النزف من الاطراف ، ووجدت الادوات اللازمة ، فايسر وافعل وسيلة لايقاف النزف من شريان هي ضاغطة الشرايين ، وايسر ما تعمل منه : حزام من قماش مكون من عدة طيات منه ، فان الحبال قد تؤذي الجلد ، ويلف هذا الحزام على العضو الجريح لفتين فى موضع

بين القلب والجرح ، ثم يوضع بينه وبين مجرى الشريان ـ اذا عرف ـ لفة من لفائف الضماد او كرة من الورق ـ لا من الحجر ـ ثم يعقد طرفا الحزام عقدة واحدة ، وتوضع عصا قصيرة فوق العقدة ، ويعقد طرفا

الحزام فوقها من جديد ، ثم تدار العصا ، فيضيق الحزام ويضغط لفافة الضماد على مجرى الشريان

بيد ان ضاغطة الشرايين لا تخلو من خطر ، ولا يجوز استعمالها اذا امكن ايقاف النزف بالضغط المباشر على الجرح او الضغط غير المباشر بالاصبع على مجرى الوعاء الدموي المقطوع

ويجب ان لا تشد الضاغطة الا بمقدار ما يوقف النزف ، لان الضغط

اذا افرط فيه حتى قطع الدم تماما لوقت طويل مات العضو المصاب ، ومن اجل ذلك ينبغي ان يوقف الضغط كل ربع ساعة مرة دون ان تزال الضاغطة من موضعها ، فاذا عـاد النزف فاتركه ينبض خمس او ست نبضات واعد شد الضاغطة من جديد. واذا لم ينبثق الدم فلا تشدد الضاغطة ولكن اتركها فى موضعها احتياطا للظروف

ان ثمة مواضع كثيرة فى الجسم لا يمكن استعمال الضاغطة فيهـا بالبداهة ، ويعالج نزفها بطرق اخرى. فنزف المعدة والرئتين يحتاج الى الراحة التامة والهدوء ووضع كيس ثلج فوق العضو المصاب. والدم النازف من المعدة يكون اسود اللون كرواسب القهوة ، اما الدم النازف من الرئة فيكون احمر براقا مختلطا بفقاقيع الهواء. واذا لم يتقيأ مقروح المعدة ما نزف فيها من دمه ، مضى الدم النازف الى الامعاء ، فصبغ فضول الامعاء بلون كلون القطران ، واعطاها رائحة خبيثة

وللنزف الشديد اعراض بارزة كصفير الاذنين واضطراب البصر ، والدوار والعرق البارد ، وامتقاع الوجه والشفتين والقلق وسرعة النبض وقصر التنفس

واذا كان النزف بالغا واولي الجريح رعاية طبية ، او كان سعيد الحظ فحدثت جلطة فى الشريان فليس معنى ذلك زوال الخطر ، فان

حركة مباغتة او صدمة قد تزيل الجلطة ويعود النزف من جديد. فينبغي اذاً ان يراقب الجريح بعناية لمدة اسبوع او اكثر وان يبقى على مقربة منه شخص يمكن دعوته للعناية به اذا عاد النزف

نوبة قلبيــة

ما يجب عملــه :

١ ــ استدع الطبيب

٢ ــ ساعد المريض على الاستلقاء او الجلوس فى احسن وضع

يريحه

٣ ـ انزع عنه الملابس الضيقة كالحزام وربطة العنق

٤ ـ غط المريض لتمنع شعوره بالبرد ، ولا تزد غطاءه لكي لا يعرق

٥ ـ لا تحاول ان تحمل المريض او تنقله من مكانه

٦ ـ لا تعط المريض اي شراب او طعام الا باشارة الطبيب

٧ ـ احتفظ بهدوء اعصابك وطمئن المريض الى سلامته

٨ ـ اقترح عليه ان يتنفس بعمق

الاعـــراض

١ ـ قصر كثير فى النفس

٢ ـ الم فى جهة البطن العليا

٣ ـ الم فى الصدر قد ينتشر الى الذراعين والراس

٤ ـ قد يسعل المريض ويبصق بلغما زهري اللون

القسم السابع

كيف تعول أسرتك

المعادن الضرورية وصحة الاسنان

لفيتامين الشافي العظيم

لعامك والبدانة

المعادن الضروريّة وصحّة الأسنان

٢٨

اجريت للسيدة « عايدة » عملية جراحية ناجحة ، وكـاد يأتي الوقت الذي فيه تغادر المستشفى صحيحة سالمة ، فاذا بها تصاب بحرارة لم يعرف سببها. فلم تكن هناك اعراض للملاريا ، كما انه لم تظهر فى جسمها التهابات. وكان الطبيب قد فحصها فحصا تـاما ومدققا عند دخولها المستشفى ، فلم يجد فيها ما يسترعي الاهتمام الا قليلا من فقر الدم ، ومع هـذا ظهرت الحـرارة الآن يرافقها ضعف شديد وعرق غزير دائم

اعادوا فحص دمها فوجدوا ان عدد الكريات الحمر اقل من نصف ما يجب ان يكون عليه طبيعيا ، اي انه عوضا عن ان يكون هناك خمسة ملايين كرية فى نقطة الدم ، وجدوا فقط اقل من مليونين ونصف المليون. فتعجب الاطباء من ذلك. وبعد البحث الدقيق وجدوا السبب ، وهو ان

تلك السيدة كانت تعيش على طعام تنقصه عناصر هامة فى الحياة ــ وهي المعادن. وكانت قد استمرت مدة على ذلك دون ان تصاب بمرض ما سوى انها كانت تشعر بتعب وضعف حيث لا داعي لهذا الشعور. ولما اجريت لها العملية الجراحية ، التي كان يجب ان تتحملها دون خطر او عناء ، لم يتمكن جسمها من احتمالها مع ان العملية كانت من العمليات التي يجرى مثلها دائما فى اي مستشفى كبير دون خطر. لم يتحمل جسمها العملية المذكورة لانه كان قد فقد نشاطه وحيويته فلم يقدر على مقاومة الجراثيم. وبعد مضي عدة ايام من اجراء العملية ، اصيبت بالتهاب فى الكليتين والمثانة من جراء جراثيم كان بالامكان التغلب عليها لو كان جسمها نشيطا حيويا. وفى هذه الحالة كان هناك امر اهم من تحمل العملية الجراحية ــ كان عليها ان تغير كل طرق حياتها ،

ولاسيما اختيار انواع الاطعمة التي تتناولها. وبما انها كانت مهددة بخطر الموت ، سمعت الى ارشادات الاطباء وأصغت الى توصياتهم

الحكمة في اختيار الطعام

كثيرون منا لا يدرون اهمية اختيار الصالح المفيد فى الحياة ، فنسير فى خطانا مرتجين الافضل ، فنصحو واذا بنا نرى انفسنا قد وصلنا الى الاسوأ ، ربما بعد ان يكون قد فات الاوان ولم يبق امامنا الا الندم الذي لا ينفع شيئا. وذلك لاننا لم نختر المفيد من الطعام. قد لا ندرك ان الاطباء اليوم يعلقون الاهمية العظمى على مشكلة التغذية ، لان مستقبل الفرد وعائلته ومجتمعه يتوقف على حسن اختياره لنوع الطعام اكثر من تناول الادوية والعقاقير

اكتشاف الجراثيم

يصعب علينا ان نصدق انه منذ ثلاثة اجيال فقط اسس باستور وكوك علم الجراثيم ، واكتشفا كيف ان الجراثيم تسبب الامراض. وقد

ساعدت اكتشافاتهما هذه العلماء على وضع اساس متين للسيطرة على اكثر الامراض المتأتية عن الجراثيم ، بالطرق الجديدة العجيبة. فلم تعد الاوبئة الفتاكة كالجدري وحمى التيفوس تهلك الالوف من السكان فى برهة قصيرة. لم يعد يخشى الانسان غائلة الحمى القرمزية والخانوق . وحتى مرض السل تزداد سيطرة الانسان عليه بسرعة

على ان لهذه الصورة المفرحة ، وجهة نظر اخرى قاتمة ، وهي ان عدد المرضى لم يقل نسبيا عما كان عليه فى الماضي. فهنالك امراض قد انتشرت مؤخرا تفتك بالسكان فتكا ذريعا. ومع انها ليست امراضا

جديدة ، انما هي اشد فتكا اليوم مما كانت فى الماضي. انها امراض ناتجة عن ضعف وانحطاط فى الاعضاء ــ مثل داء المفاصل ، ضغط الدم ، التهاب الكليتين ، امراض القلب ، فساد الاسنان ، الكساح ، تصلب الشرايين ، الامراض العصبية المختلفة الخ.. ومع ان الاطباء ، كما اشرنا سابقا ، قد تمكنوا من السيطرة على كل امراض الجراثيم تقريبا ، ما عدا الزكام ، فان الامراض الاخرى الناتجة عن انحطاط الاعضاء آخذة فى الازدياد حتى انها اصبحت تنغص حياة الالوف من بني البشر ، فى حين ان الانسان الحديث اخذ يشعر بازدياد سلطانه على العوامل الطبيعية

لقد سار الانسان شوطا بعيدا فى سبل التقدم ، فى المئة والخمسين سنة الاخيرة ، حتى اصبح يفتخر ويعتز بنفسه. فانسان اليوم اذا نال قسطا معتدلا من الثقافة والمقدرة يتمكن ان يعيش براحة وينعم برفاهية لم يتمتع بمثلها الملوك والملكات من مضي بضعة اجيال فقط. لم يسبق انه كان يسكن فى بيوت افضل من مساكن اليوم ، او يرتدي ألبسة

ابهى مما يلبس اليوم ، او يأكل كميات اوفر واغنى من انواع الاطعمة التي فى متناوله اليوم. لقد تحسنت الحالة عامة حتى غـدا الفلاسفة المعاصرون يبشرون الانسان بانه يسير سيرا حثيثا نحو التقدم والكمال.

ولهذا تعتريه صدمة حين يدرك انه لا يزال ضعيفا جدا ، مع قوته ، وان فى البلدان التي بلغ فيهـا الطب ذروة تقدمه يقضي الفـرد على وجه التعديل عشرة ايام فى الفراش من جراء المرض ــ كل سنة ــ والمتقدمون فى السن فى هذه البلدان يلازمون الفراش على معدل خمسة وثلاثين يوما كل سنة

ان حسنات التمدن الحديث ليست كلهـا بركات خالصة. فمع

تحسن انواع الاطعمة نرى اننا ننحط صحيا بسرعة عظيمة

اسنانك وصحتك

ان اصدق مثال على ذلك حالة اسنان ابن القرن العشرين. كان الانسان فى اطوار حياته البدائية البسيطة يتمتع باسنان قوية صحيحة . ولكن قابل ذلك بالحالة اليوم ، فقد دلت الاحصاءات على ان اكثر من ٨٥ ولدا من كل مئة ولد فى المدارس مصابون بنخر فى اسنانهم ، ولا شك ان هنالك سببا لهذا التأخر الجسدي الذي يعتري العالم اليوم. ان تسوس الاسنان قد يؤدي الى انحطاط فى عظام الفكين ، واصابة اللثة (نيرة الاسنان) بالامراض كما ان تأثير ذلك يظهر فى اعضاء الجسم الاخرى

على ان فساد الاسنان ، او تسوسها ليس كل ما فى الامر. فهناك كثيرون فى العصر الحاضر يصابون بامراض ناتجة عن الانحطاط وضعف الاعضاء كالامراض العصبية وامراض القلب ، والاعتلال المزمن فى الحلق والانف ، وداء المفاصل ، وامراض الرئتين ، وتشوه الاقدام. ولكن فساد الاسنان وانحطاطهما يأتيان فى رأس اللائحة. ومن الامور التي تدعو الى الدهشة ، ان الانسان البدائي الاولي فى طرق معيشته حينما يبدأ بتناول الطعام الذي يتناوله الانسان المتمدن ، يأخذ النخر

والتسوس بالتسرب الى اسنانه بسرعة. ونخر الاسنان وتسوسها دليل على ان هناك انسجة اخرى فى الجسم آخذة فى الانحطاط ايضا ، حتى

فى الاولاد الصغار، الامر الذي يجب ان يلفت انتباهنا ويسترعي اهتمامنا

يدرك الاطباء تمام الادراك ان نخر الاسنان وتسوسها معناهما تضيّق فى حنايا منبت الاسنان فى الفم ، وهذه الحالة تضيق المجال على نمو الاسنان نموا طبيعيا ، مما يؤدي الى عدم موافقة رؤوس الاسنان فى الفك الاعلى لتلك التي فى الفك الاسفل فتعجز عن قطع الطعام وهرسه جيدا ، الامر الذي ينتج عنه تشويش فى عملية الهضم. وفضلا

عن ذلك فقد يحدث فساد وضع الاسنان والفكين هذا ، انحطاطا فى العظام ، وهذا بدوره يؤدي الى تضيق فى منفرجات الوركين فى الشباب والفتيات فتصعب عليهن عمليـــة الولادة متى تزوجن ولاسيما اولئك اللواتي لا يقمن بقسط كاف من التمارين الرياضية

من المهم جدا ان نحفظ اسناننا صحيحة سالمة ، ليس فقط لحسن مظهر الوجه بل ايضا لهضم الطعام ، فاذا كان لا بد من اقتلاع احـــد اسنانك لا تتأخر عن وضع جسر مكانه ، وهذا لا يحفظ فمك فى شكله الطبيعي فقط بل يساعدك على مضغ طعامـــك جيـــدا وبالتالي هضمه هضما كاملا. والاسنان الاصطناعية اذا كانت تناسب الفم تســـاعد الانسان كثيرا على الاحتفاظ بصحته. واذا ظهر التسوس او النخر فى احدى الاسنان وجب حشوها حالا على يد طبيب اسنان ماهر ، واما اذا كانت الاسنان كلها مريضة فيجب اقتلاعها بجملتها ، ولا سيما اذا كان فى اسافلها خراجات ، لان تلك الخراجات تصبح بؤرة لامراض اخرى فى الجسم. واذا كانت اللثة مريضة ينزف منهـــا الدم وتؤلم صاحبها

وجبت معالجتها معالجة جيدة على يد الطبيب

خطر الانحطاط الجسدي

ليس من السهل معرفة سبب نخر الاسـنان وتسوسها. على ان الاعتقاد الشائع ان الاكثار من اكل السكر عامل قوي من العوامل التي

تؤثر فى صحة الاسنان. كما ان الاطعمة الدسمة الاخرى لها تأثيرها ايضا. يجب ان يتعلم الاولاد والشبان كيف يختارون الطعام الذي لا يضر بصحتهم. يجب ان يعلموا ان الانحطاط الجسدي قد يؤدي الى

الانحطاط العقلي والادبي ايضا. ويعتقد عدد كبير من الثقات فى عالم الطب ان الانحطاط الجسدي المنتشر قد يكون سببا للجنون والجرائم بين البالغين ، كما انه قد يكون سبباً للانحراف والشذوذ فى الاولاد والشبان فى الامم المتمدنة فى بعض انحاء العالم اليوم. وكثيرا من هذا الانحطاط الجسدي ناتج عن عادات سيئة فى طرق المعيشة الشائعة فى العصر الحديث ، فالاسراف والتطرف والانغماس تجعل الجسم عرضة للعدوى الجرثومية والامراض الخطيرة التي بدورها تهدم اركان القوة البشرية والمقدرة على الثبات فى المشقات

يحاول البعض ان يعوضوا عما فقدوه بسبب عدم اختيارهم المفيد المغذي من الطعام بتناول الادوية وحبوب الفيتامين. هذا قد يساعد بعض المساعدة ، ولكن الحقيقة هي انه مهما تناولنا من الفيتامينات فاننا لا نحقق الفائدة المرجوة ما لم نحصل ايضا على كمية كافية من البروتين فى طعامنا. وحتى لو حصلنا على الكمية الكافية من البروتين ، يجب ايضا الحصول على كمية كافية من المعادن. فاذا كانت هذه كلها غير

متوافرة فى الجسم عجز عن القيام بوظائفه حق القيام ، لان هذه المواد ضرورية لتسيير حركة العصارات الهضمية التي تتوقف عليها التفاعلات داخل الخلايا الى حد بعيد ، ولهذا كان الطعام التام المتوازن ضروريا جدا لحفظ الصحة جيدة

لنبحث مثلا فى معدن هام من هذه المعادن هو الكلس الذي يكثر فى الجسم والذي يعتبر ضروريا لنمو العظام والاسنان ولسير باقي اعضاء الجسم سيرا حسنا طبيعيا. فاذا كان هنالك نقص فى الكلس

تضعف العظام وتبدأ الاسنان بالتسوس والنخر ، ويصبح الفرد متوتر الاعصاب سريع التهيج. ولماذا ينقص الكلس عند الانسان ؟ لانه لا يتناول منه الكمية الكافية عن طريق طعامه. واين نجد هذا المعدن الهام الذي نسميه الكلس ؟ تحتوي الصخور على كميات كبيرة هائلة منه ، ولكننا كبشر لا نقدر على مضغ الصخور لتناول كفايتنا من هـذا المعدن. كما اننا لا نقدر ان نمتصه الى جسمنا اذا تناولنا من مسحوقه ملعقة كل صباح. ولكن يمكننا ان نحصل عليه عن طريق الطعام بتناولنا الاطعمة التي تحتوي عليه مثل الخضروات الورقية ، وحتى هذه ايضا لا تحتوي على الكمية الكافية منه اذا لم تكن التربة التي نبتت فيها غنية بالكلس. وهناك مورد اخر غني بهذا المعدن هو الحليب ولكن الحليب قد يكون ايضا غير غني به الا اذا كان العلف الذي تأكله البقرة غنيا به. وغنى العلف بالكلس يتوقف بدوره على التربة التي ينمو فيها

لا يعرفون ألم الاسنان

على ان الكلس ليس وحده المعدن الهام الضروري للجسم• بل هنالك معادن اخرى كمعدن الفوسفور الذي يتفـاعل مع الكلس فى الجسم• وهذا ظاهر فى احدى مناطق ولاية تكساس (امريكا) حيث يلاحظ اطباء الاسنان ان الاولاد فى تلك المنطقة تقل التجاويف والحفر فى اسنانهم ، بينما تكثر فى اسنان اولاد المناطق الاخرى• وفوق ذلك لاحظ هؤلاء الاطباء انه اذا انتقل احد الاولاد الى تلك المنطقة وكانت اسنانه ضعيفة قبل الانتقال اليها ، تبدو دلائل التحسن على اسنانه حالا فتتغطى التجاويف السابقة بطبقة قاسية لامعة• ولم يكن فى احدى مدن تلك المنطقة ولد يشكو من اسنانه• فما هو السبب فى ذلك ؟

لقـد ظهر بعد البحث والدرس ان الحنطة والحليب والخضـار وغيرها من الاطعمة المنتجة فى تلك المنطقة غنية جدا بمعدن الفوسفور •

فكان منه فى الحنطة فى تلك المنطقة ستة اضعاف الكمية الطبيعية فى الحنطة فى المناطق الاخرى. كما ان معدن الكلس كان موجودا فيها بكثرة ، فضلا عن ان المنطقة المذكورة غنية باشعة الشمس التي تنتج فيتامين « د » فى الجسم ، ولهذا النوع من الفيتامين علاقة كبرى بتفاعل الكلس مع الفوسفور داخل الجسم. وعندما حلل العلماء ميـاه تلك المنطقة وجدوا انها تحتوي على « الفلورين » وهو معدن اخر ضروري لنمو الاسنان نموا صحيا. ولا شك انه كان هنالك عوامل اخـرى ساعدت على تحسين حالة السكان فى تلك المنطقة. انما الحقيقة التي لا تزال قائمة هي ان غنى التربة والماء بالمعادن ، ادى الى وجود نباتات قوية غنية ، وهذه بدورها ادت الى قيام بشر اقوياء اصحاء هناك ، وساعدت الاولاد من المناطق الاخـرى على استعادة صحة اسـنانهم

ومقدرتهم على هضم طعامهم. ان اكتشافات كهذه هامة ليس فى نظر العلماء فقط بل يجب ان نستفيد منها نحن ايضا فنتخذها دليلا لنا فى سعينا للوصول الى صحة وسعادة دائمتين

الفيتامين الشّافي العظيم

٢٩

سكنت الريح وهدأت الحركة فوقف المركب الشراعي مكانه على سطح الاوقيانوس الواسع. وقف البحارة على ظهر المركب يترقبون هبوب الريح ليسيروا فى طريقهم الى نهاية سفرتهم. وكانت آمالهم تنتعش عندما تخفق الرياح التي تعود الى سكونها الاول ، بعد برهة وجيزة ، ويبقى المركب فى مكانه الاول مدة كانت كافية ان يصل فيها الى غايته. ولكن اني له ذلك ولا نفخة هواء تحرك حتى ورقة صغيرة. ضاق البحارة ذرعا فى ذلك الحر الشديد والسكون المرعب ، وكادت تنفد مياه الشرب فى قربهم كما كادت مستودعاتهم تفرغ من الطعام . فتوترت الاعصاب وساءت الطباع ، حتى ان كلمة واحدة كانت كافية ان تثير الغضب ومكامن الاحقاد بين البحارة. وتمنى كل واحد ان تهب

عاصفة ما تذهب بهم الى حيث تشاء ــ الى الهلاك الى اقاصي الارض ولا تبقيهم فى تلك الهدأة المرعبة

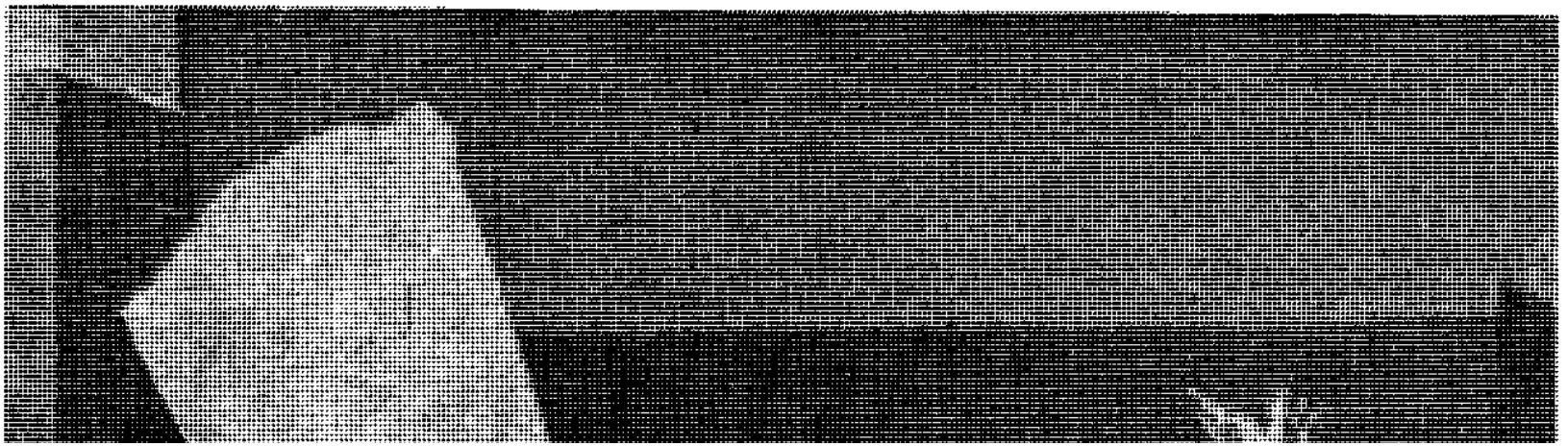
واخيرا هبت الرياح وملأت الشراع ، فدفعت ذلك المركب المنكود وسيرته فى طريقه ، ولكن بعد ان كان معظم البحارة والركاب قد اصابهم المرض من جراء سوء التغذية الذي قاسوه فى الاسابيع التي انتظروا فيها هبوب الريح

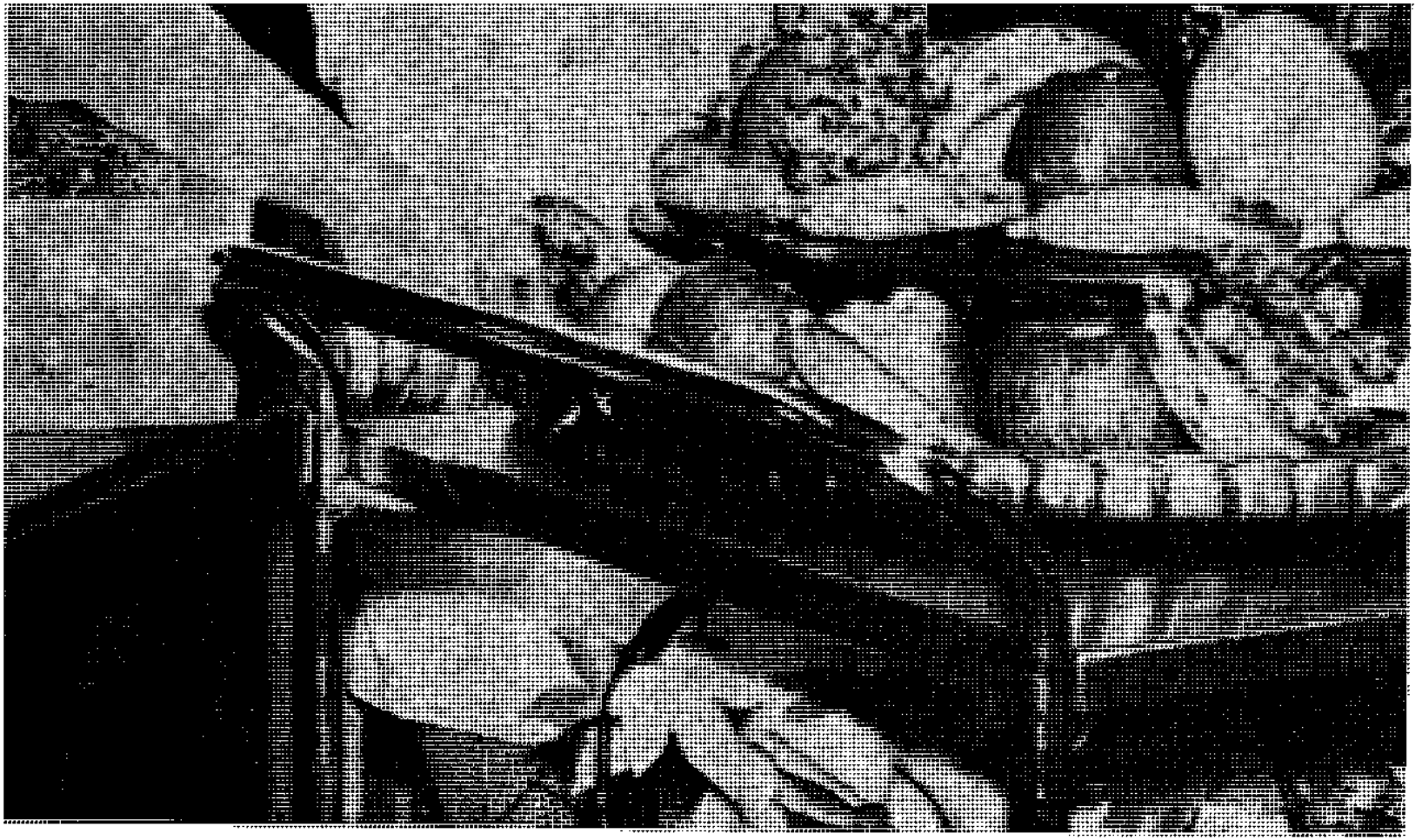
مضار نقص الفيتامينات

كان طعامهم قليلا ومن نوع واحـد. كانـوا يشتهون الخضار والفاكهة ، ولكن انى لهم الحصول على ذلك ولم يكن لديهم فى تلك الايام وسائل لحفظ المآكل المنوعة والفاكهة والخضار. اقلع المركب فى بداية سفرته ، وبحارته وركابه على غاية ما يرام من الصحة والعافيـة والنشاط. واما الان فقد اصابهم مرض غريب عجيب ، فكانوا يشعرون اولا بضعف وانحلال فى القـوى والنشاط ورافق ذلـك انحطاط فى التفكير وشحبت بشرتهم وغارت عيونهم فى محاجرها واخذت لثات اسنانهم تؤلمهم وتنزف دما ، وغدت عضلاتهم واهية حساسة بعد اقل اجهاد كانوا يقومون به. وشـكا البعض من ان اسنانهم اخذت تسقط من اماكنها، وكلت عيون البعض الاخر عن البصر فى الليل ، كما اصاب الاخرين دوار واسهال وصعوبة فى المجاري البولية

ان هذه كلها اعراض مرض يعرف بمرض الاسكربوط ويظهر دائما عندما يحدث نقص فى الطعام اذ يخلو من الخضار والفاكهة . ويتعرض له الجنود فى المعسكرات وسكان السجون والمدن المحاصرة المحاطـة

بالاعداء. كما انه قد يصيب الاولاد فى سن الطفولة اذا لم يقدم لهم الطعام المناسب ، فيتشوه شكل عظامهم من جـرّاء النزف فيها. وقد يحدث هذا النزف فى اي مكان من جسم الطفل ، ولكن غالبا ما يظهر





ميني فوتو

الغذاء الصحي المتوازن لا بد من ان يحتوي على الفاكهة والخضار

فى الركبتين والكعبين وتحت الجلد. ويتعرض لهذا المرض الاطفال الذين يقاتون على الاطعمة الاصطناعية الخالية من الخضار والفواكه ، ولا سيما الاطفال الذين يربون على الحليب المجفف. ولحسن الحظ انه بالامكان تدارك الامر ومعالجة الداء باعطاء الطفل مع الحليب مقدارا مناسبا من عصير البرتقال كل يوم

طفل يصاب بهذا المرض

جاءت احدى الامهات الى المستشفى حاملة طفلها ، وكان عمره احد عشر شهرا. كانت الام قد ارضعت طفلها بنفسها مدة ثلاثة اشهر ، وكان حسب الظاهر يتمتع بالصحة التامة. ثم اخذت تطعمه الحليب

المجفف والسكر فكان يأخذ عددا كافيا من الحراريات (كالوري) انما كان ينقصه شيء هام جدا ، فتوقف عن النمو ، عوضا عن ان يصل وزنه الى ٩ كيلو فى الشهر الحادي عشر من عمره كان لا يزال ٧ كيلو. وقد لاحظت الام منذ عدة اسابيع ان لونه آخذ بالشحوب ، وانه كان يكره ان يلمسه احد فظنت انه مصاب بخراج او حـرّاقة فوق الاسنان الامامية . حاولت ان تساعده على المشي فلم يقدر على ذلك ، ومرة سقط الى الوراء على مقعده ومنذ ذلك الحين أخذ يتألم دون انقطاع

وعندما فحصه الطبيب وجد ان فخذيه متورمتان وحساستان ، والدم ينزف من لثة اسنانه. وكانت حرارته نحو ٣٩ مئوية واظهرت الصور بالاشعة ان اطراف العظام فى الفخذين مشوهة والعظام كلها متورمة ، كما ان عظمة الصدر كانت مضغوطة الى الوراء بشكل شوه الاضلاع وذلك على الارجح بسبب الكساح والاسكربوط معا. ثم بدأ العلاج باعطاء الطفل قليلا من البرتقال مرة كل ساعتين لمدة عدة ايام ، وثلاث ملاعق صغيرة من زيت السمك كل يوم. وحالا اخذت تتحسن

حالة الطفل فاعطي بعض الدم ، وزاد وزنه حتى اصبح فى ظرف سنة طفلا طبيعيا يزن احد عشر كيلو ونصفا

ان مرض الاسكربوط منتشر بصورة خفيفة فى كل انحاء العالم ، وهو مرض ناتج عن نقص فى عنصر من عناصر الطعام الضرورية. وقد عرف الاطباء من مضي سنين عديدة هذا المرض ، انما لم يعرفوا سببه ، بل كان علماء التغذية يعرفون ان بعض انواع الاطعمة ضرورية جدا للحياة ، كما لاحظ البحريون منذ زمن طويل اي حوالي سنة ١٧٢٠ ان

الملاحين اذا لم تتوافر لهم الاثمار الطازجة والخضار كانوا دائما يصابون بهذا المرض وبقي الاطباء زمنا طويلا يجهلون لماذا الاثمار الطازجة والخضار ضرورية للحياة لان الطب التجريبي ، المبني على التجارب فى المختبر ، لم يكن قد ظهر بعد. على انه مهما يكن نفع هذه المواد للحياة ، فانه كان يتلفها التجفيف والتكرير والطبخ مدة طويلة. فالاطعمة التي كانت تجفف وتكرر وتطبخ كانت تحتوي على ما كانت تحتوي عليه من البروتيين والحراريات (كالوري) قبل التجفيف او التكرير او الطبخ ولكنها كانت تفقد المواد الضرورية لحفظ الانسان فى صحة جيدة

اكتشاف الفيتامينات

منذ خمسين سنة والامراض الناتجة عن نقص التغذية موضوعة

تحت الدرس الدقيق والبحث المتواصل. لان الافكار قبل هذا التاريخ كانت متجهة الى معالجة الامراض النـاتجة عن فعل الجراثيم ، ولكن عندما كادت تتم لهم السيطرة عليها ، اتجهت افكارهم اكثر فاكثر الى الامراض الناتجة عن النقص فى التغذية. فقاموا بالتجارب فى المختبرات وواصلوا الابحاث حتى تبين لهم ان عدة امراض مصدرها نقص فى مواد الطعام ، حتى ان امة بكاملها كان يصيبها الضعف وانحطاط القوى من جراء اقتصارها فى طعامها على النباتات النامية فى تربة فقيرة بالمواد

الغذائية. فالنباتات التي ليست صحيحة قويـة لا يمكنها ان تقـوت

الحيوانات التي تأكلها ، وبالتالي لا تقوت الانسان الذي يأكل لحوم تلك الحيوانات وتلك النباتات كليهما. كما ان عدم التنويع فى الطعام يؤدي حتما الى سوء التغذية ، ولهذا بدأ العلماء بدرس الحيوانات واجراء الاختبارات عليها ، فقدموا لها انواعا مختلفة من الطعام ولاحظوا تأثير كل نوع فى نمو الحيوان الذي يأكله ، فادركوا حالا ان بعض انواع الاطعمة المحببة لدى السكان والتي كانت شائعة الاستعمال لا تربي اجساما قوية فاخذوا مثلا عددا من الفئران وقاتوها على اطعمة مكررة منقاة مثل الطحين الابيض والارز المقشور فامست تلك الفئران ضعيفة لا تقدر على التناسل. والبعض منها الذي قدر على التناسل ، كانت صغاره تموت اذا قدم لها الطعام نفسه الذي قدم الى امهاتها وآبائها

وفى بدء القرن الحاضرانخرط عدد من العلماء فى درس هذا الموضوع درسا وافيا ، واقترحوا لهذه المواد التي كانت مجهولة اسم «فيتامينات» ولم يمض بضع سنوات حتى اكتشف العلماء عددا من هذه المواد

الضرورية للصحة واعطوها اسماء حروف الابجدية والارقام ، وما يهمنا منها الان هو واحد فقط وهو فيتامين « سي »

ان فيتامين « سي » هو اهم الفيتامينات فى شفاء الجروح وتنظيم حركة العصارات فى الجسم والتفاعل الكهربائي الكيماوي فى كل الخلايا. فاذا افتقر اليها الجسم فقد مناعته ضد الجراثيم والسموم . ولفيتامين «سي» اهمية عظمى فى تكوين العظام والاسنان ، واذا فقد من الجسم يخرج الدم من الاوعية الصغيرة الى الانسجة المجاورة. فهذه التغييرات التي يحدثها فقدان هذا الفيتامين اذا اضيف غيرها اليها تكون نتيجتها انهيار مناعة الجسم وبالتالي الوفاة ، الا اذا تدورك الامر

واعطي المريض حالا كميات كافية من هذا الڤيتامين لمساعدة الجسم على التغلب على الامراض الخطرة او الاجهاد الذي يتعرض له من جـراء العمليات الجراحية الكبرى

هل نحتاج الى المزيد من الڤيتامين ؟

كثيرون منا ينقصهم فيتامين « سي » فى طعامهم ، وذلـك لاننا لا نختار الاطعمة الغنية بهذا الڤيتامين فنفضل الحلويات على الخضار ، ونأكل الاطعمة التي لا تبني الجسم ولا تكسبه المناعة. يساعد الفيتامين « سي » على زيادة القابلية للطعام زيادة صحية ويجنب الجسم الهزال وضعف العضلات

ونجد فيتامين « سي » فى كل انـواع الفاكهة الطازجة والخضار الورقية. ومن خاصيات هذا الفيتامين انـه سريع التبخر اذا قطّعت

الفاكهة او قدت. وكذلك يفقد معظمه اذا طبخت الخضار او غليت على النار مدة طويلة ، ولهذا كان الافضل الاكثار من اكل الفاكهة وهي طازجة والخضار غير المطبوخة. واذا كان لا بد من طبخ الخضار فاترك الماء لكي يغلي قبل ان تلقي الخضار فيه ، واياك ان ترمي الماء الذي طبخ الخضار فيه ، بـل استعمله فى طبخ المرق لانـه غني بالامـلاح الضرورية

أغنى مورد في العالم لفيتامين ((سي))

هنا اخبار سارة عن اكتشاف أغنى مورد لفيتامين « سي » اغنى من كل ثمر او فاكهة. عرف السير رتشارد هوكنس من البحرية البريطانية فى السنة ١٩٥٣ اهمية عصير البرتقال فى طعام البحـارة وبعده ، لمئة وخمسين سنة كان الدكتور جايمس لند يعالج البحارة المصابين بـداء الاسكربوط باعطائهم عصير الاثمار الحمضية واصبح من القوانين او العادات المتبعة تموين المراكب البريطانية بكميات كافية من الاثمـار

الحمضية. على ان غنى الاثمار الحمضية والبرتقال بفيتامين « سي » لا يعد شيئا بالنسبة الى غنى نوع من الاثمار يدعى الكرز الهندي الغربي وهو ليس كرزا بالمعنى الصحيح لانه يشبه التفاح كثيرا ويسمونه فى بورتوريكو « اسرولا » وفى البلدان الاخرى « كرز باربادوس ». وقد ظهر مؤخرا ان كأساً من عصير هذه الفاكهة تحتوي على كمية من فيتامين « سي » تبلغ ٨٥ مرة ضعف ما تحتوي عليه كأس مماثلة من عصير البرتقال. وفى تلك الكأس من عصير هذه الفاكهة من فيتامين « سي » كمية توازي ما فى عشرة كيلوات من الملفوف (الكرنب) من

هذا الفيتامين

ان فيتامين « سي » هو اعظم فيتامين شاف عرفه العالم ، والحقيقة ان الجروح لا تشفى الا اذا كان الجسم مزودا بكمية كافية من هذا الفيتامين كما ان بدونه يعاق نمو الاولاد الصغار ولا تنمو عظامهم ، بل تحمر لثتهم وتسقط منها اسنانهم. وقد دلت الاختبارات بعد الحرب العالمية الثانية ، ان السكان الذين يعتمدون على نوع واحد او انواع قليلة من الاطعمة ، معرضون لمرض الاسكربوط الناتج عن نقص فيتامين « سي » فى الجسم

طعامك والبدانة

٣٠

السيد امين ، رجل مرح ، مائل الى البدانة ، وهو ككثيرين ، من البدينين ، خفيف الظل ، سريع النكتة ، يرتاح الى مداعبة اصدقائه . وكانت عائلته ، مؤلفة من زوجته ، واربعة اولاد : ابنتين وصبيين

وكانت سلمى زوجته امرأة تتقن فن الطبخ ، وتحب اعداد الطعام الدسم للعائلة. وكان لهما عدد من الاصدقاء يتبادلون واياهم الزيارات. وكانت امور هذه العائلة تسير فى جو من السعادة والفرح اذ كان امين ناجحا فى عمله ، كريما نحو عائلته

على انه كان فى امين خطأ ، قد لا يظنه البعض خطيرا ، وهو انه كان يحب الطعام الدسم ، ويجد فيه لذة ، تفوق كل لذة ، حتى انه كان يأكل فى اليوم خمس وجبات منه ، ثلاثا منها كبيرة. وكانت امرأة

امين ، تفتخر بان تقدم لزوجها كل طعام غني بالمواد المسمنة. فكانت النتيجة ان ازداد امين سمانة بسرعة غريبة. وكان يلوم اسلافه واجداده على ذلك ، اذ كانوا هم ايضا بدناء فعزا سمانته الى الوراثة وليس الى حبه المفرط للطعام

كان امين فى شبابه ، رياضيا يحب اللعب ، فكان يأكل كثيرا ، ولكن دون ان تظهر عليه سمنة ما. واما الان ، وقد قطع منتصف عمره ، فاصبح يزداد سمنة اسبوعا بعد اسبوع، فاتسعت دائرة حقوية، وتراكم اللحم على كل عضو من اعضاء جسمه

نتائج البدانة

اخذ امين يشعر بتعب وصعوبة فى التنفس ، لاسيما عندما يصعد درجا ، او يسرع قليلا فى مشيه ، ولكن ذلك ، لم يتعد ، درجة الازعاج البسيط. اذ لا الم ، او مرض ، يقعده عن العمل. انما كان يشعر بقلة النشاط ، خلافا لشعوره السابق

وكان يجد لنفسه الاعذار ، فيقول مثلا ، كل رجل فى هذه السن ، يزداد وزنه قليلا ، وهذه الزيادة فى الوزن ، دليل على بلوغ الانسان متوسط العمر ، وهذا امر طبيعي

على انه بالرغم من كل هذه الاعذار ، كان يشعر فى داخله ، ان حالته الصحية ، ليست على ما يرام ، لاسيما بعد ان اصبح ، يشعر بصداع فى الرأس ، يختلف عن اي صداع عرضي اخر ، اذ كان يرافقه شعور ، بالضغط ، فى اسفل الرأس والعنق. فقال فى نفسه : يجب ان اخفف عملي ، ومطاليب عائلتي لا تسمح لي بذلك ؟ متى كبر الاولاد اخفف العمل وارتاح فاستعيد صحتي

كل هذا وبقي يلتهم الطعام الدسم الكثير كما كان يفعل فى

الماضي. وكانت زوجته تتفاخر بما تعده له من اصناف الاطعمة الدسمة.

للتسمم من الطعـام اسباب متعددة منهـا : عدم مراعاة القوانين الصحية ـ الذباب ـ الحليب الملوث ـ الماء الملوث ـ تحضير الطعام بطرق قذرة ـ فيتبع ذلك ، فى الغالب ، التيفوئيد وغيره من الامراض الخطيرة ، وقد تكون بعض الحالات مميتة

بدأ امين يشعر بخفقان فى القلب وقليل من الانزعاج ، فقال : هذا ناتج عن سوء الهضم ولا يلبث ان يزول

ولكن حـــدث فى احد الايام ، وهو يسرع للصعود الى السيارة العمومية التي تقله الى عمله انه شعر كأنه عاجز عن المشي ، وانتابه ألم شديد فى صدره ، فترفق به سائق السيارة ، الى ان صعد ، وجلس فى المقعد ، وهو يلهث. فتأكد فى تلك الســاعة ، انه يجب ان يستشير الطبيب ، فأخذ منه موعدا ، وقال للممرضة : اياك ان تخبري زوجتي ، لان الامر بسيط سيزول فى يوم او يومين بعد ان يعطيني الطبيب بعض العــلاج

استقبله الطبيب فى الوقت المعين ، وفحصه فحصا دقيقا وأخــذ يسأله اسئلة عن تاريخه الماضي ، واشار عليه ان يذهب الى المختبر ، حيث يقومون ببعض الفحوص ايضا ، ثم صور له تخطيط قلبه ، فوجد

دلائل ضعف القلب ، وعدم التمكن من السير بسرعة ، او الصعود الى المساكن العالية. كما ان الفحوص فى المختبر برهنت عن ان الكليتين تعبتان وان كل ذلك ناتج عن السمنة

واخـذ الطبيب يوجه النصح الى امين فـائلا : انه يجب عليه من الان فصاعدا ان يغير نظام حياته ، ولاسيما مـا يتعلق بالطعـام الذي كان يأكله بالكمية التي كان يلتهمها منه. وقال له : ان زوجته يجب ان تطلع على كل شيء ، لان الحالة ليست بسيطة ، كما يعتقد ، فضغط الدم عال ، وقد يستمر فى الصعود ، حتى تصبح العاقبة وخيمة جدا

قبل فوات الاوان

كانت زوجة امين ، تجهل ان الافـراط فى الطعام يجلب الضرر ، بل كانت تفرح ، عندما كان زوجها يأكل بشهية ولذة. وعندما اخبرها الطبيب حقيقة الامر اسقط فى يدها وتولاها ذهول وجمود، فطيب الطبيب

خاطرها قائلا : ان الامل لا يزال كبيرا ، وأوضح لها ما يجب ان تفعله وكيف يجب ان تهمل المآكل الدسمة المسمنة والحلويات الغنية بالنشاء والسكر. لم يرقها الامر اولا ، كما لم يرق زوجها امين ، ولكن اخافه ما قاله الطبيب ، وهو الصواب ، عما يسببه الافراط فى الاكل من امراض القلب ، وارتفاع ضغط الدم ، وتصلب الشرايين ، وامراض الكليتين. وكل ذلك ناتج عن السمنة. وهنا عرف امين لماذا كان اسلافه واجداده يموتون باكرا فى حياتهم

لم تكن الحمية عن الطعـــام ، سهلة على امين ، ولكنه بمعـــاونة زوجته ، التي فهمت كل شيء الان ، وتشجيع اصدقائه ، تمكن من ربح المعركة فأخذ وزنه يهبط شيئا فشيئا ، كما زال الصداع الذي كـــان ينتابه ، ورجع اليه نشاطه ، حتى اصبح يعمل كل نهاره ، دون الشعور بالتعب. وكان كل شـــهر يتردد على الطبيب ، ليتأكد من ان كل شيء يسير سيرا حسنا

اجتاز امين ، حالة الخطر بفضل قوة ارادته ، ومعاونة امرأته له ، التي حولت مقدرتها على اعداد الطعام الدسم الى اعداد طعام شهي من الخضر ، والفواكه ، والاشياء الاخرى التي تنفع ولا تكسب سمنة . اصبح طعـــامه غنيا بالفيتامينات والمعادن ، وتعلمت زوجته ان تعـــد طعام العائلة ايضا بطريقة جديدة ، بحيث يكون الطعام محتويا على كل العناصر المفيدة ، بنسب متوازنة. وبذلك أمنت لزوجها ، ولعـــائلتها ولنفسها ، سعادة اكيدة ، بعد ان كادت تقتل زوجها بيدها ، وهي لا

تـــدري مـــا تفعل

تغيرت حيـــاة امين ، تغيرا تاما فعاد اليه نشاطه ، وظهرت علامات الصحة على وجهه ، وابتعد عنه كل خطر ، فشاطره اصدقاؤه الفرح ،

وانخرط فى مجتمعه كأنه ولد من جديد ، وعمت السعادة فى ارجاء البيت والعائلة

وعاش امين وزوجته واولاده حياة جديدة ، كلها نشاط وصحـــة وأمن ، بعد ان عرفوا كيف يعيشون عيشة صحية صحيحة

القسم الثامن

كيف تتجنّب المرض

* من المسؤول عن مرضك

* كيف يحارب الجسم الامراض

* التمريض المنزلي

مَن المسُؤول عن مَرَضك؟

٣١

دخلت سيدة الى عيادة الطبيب وعلى وجهها دلائل الاضطراب والقلق ، وكانت لم تتناول طعاما منذ ايام . كان احد الاطباء قد فحصها واعطاها « حبوبا » للعلاج. ولكنها اعتقدت ان هذه « الحبوب » كانت سبب آلامها ومشاكلها الآن. لقد كانت تعتقد انها كانت فى صحة جيدة قبلها ، ولكن بعد ان تناولت من هذه الحبوب اصبحت فى حالة انهيار

كانت قد اخذت هذه الحبوب منذ اربعة اشهر ثم عادت الى نفس الطبيب بعد اسبوع من ذلك التاريخ واطلعته على النتيجة ، ولكن بعد ذلك رأت ان لا فائدة من الرجوع اليه ، وعزمت على استعمال دواء كانت احدى جاراتها تستعمله وعاد عليها بالفائدة ، فقالت فى نفسها انه ينفعها كما نفع جارتها

ولكن دواء جارتها لم ينفعها ، بل زادت حالتها سوءا بعد اخذه .

فالتجأت الى علاج اخر جربه اخرون ولكن دون ان تجد فيه الفائدة المرجوة ، واخذت حالتها تسوء تدريجيا

كانت بعملها هذا تجازف بصحتها لانها لم ترد ان تدفع اجر الطبيب المرتفع ، اما الآن فقد هبط وزنها كثيرا فى الاشهر الاخيرة ولم تبق لها قابلية للاكل ، كما انها لا تجد الى النوم سبيلا

وعندما سألها طبيبها الجديد عن شعورها قبل ان تناولت تلك « الحبوب » اجابت انها كانت فى صحة جيدة ، سوى انها كانت تشكو من طفح جلدي مزعج وبعض الالم فى معدتها وامور اخرى بسيطة ، وقالت انه ينبغي للاطباء ان يدققوا قبل وصف العلاج. ولكن غاب عن بالها انه كثيرا ما يكون السبب منا وفينا ولاسيما عندما نأخذ ادوية وصفت لآخرين ، فالدواء الذي يفيد فلانا من الناس قد لا يفيد مطلقا

شخصا اخر ، لا بل قد يضره ، فضلا عن ان عملا كهذا يذهب سدى بالدراهم التي نكون قد كسبناها بعرق الجبين

ان الاطبـــاء بشر انما معظمهم امناء فى عملهم يسعون الى فـــائدة المرضى وازالة آلامهم ، وهكذا كان الطبيب الذي عالج هذه السيدة اولا. انما ينبغي ان لا يعالج احد نفسه بنفسه مطلقا

اوهام لا مبرر لها

لقد كانت افكار هذه السيدة ملآنة « بالحبوب » وكانت تتكلم عنها فى كل مناسبة كأنما اصيبت بهوس حتى اصبحت هي وافراد عائلتها يعتقدون ان الطبيب الاول قد دس لها السم فى « الحبوب » ، ولدى البحث تبين ان ما وصفه لها الطبيب هو « حبوب » فيتامين لا يمكن ان توقع فيها ضررا ما

ولان صحتها كانت فى تدهور فقد طلبت اليها ان تبقى فى المستشفى مدة لكي يتسنى لنا ان نعرف حقيقة مرضها. وبعد اجراء فحص طبي

مدقق وجدناانها حقيقة قد خسرت من وزنها مقدارا لا يستهان به ، انما لم تكن حالتها خطيرة كما تصورت هي. وبعد فحص الاشعة ظهر معها التهاب بسيط فى المعدة كان يسبب لها بعض الالم وفيما عدا ذلك لم يكن بها مرض جسدي

وبعد مدة طويلة ظهرت حقيقة مرضها. لقـد كانت مصابة بانهيار عصبي دون ان تعلم به وآلامها الجسدية كانت نتيجة تحملها هذا التوتر العصبي مدة طويلة وحتى عندما كانت فتاة صغيرة كانت حـادة الطبع نزقة لا تملك اعصابها وعندما تزوجت لم تجد سعادة زوجية اذ كانت

دائما فى عقلية كعقلية الولد تغضب لاقل شيء وتقيم الارض وتقعدها. وقد مل زوجها هذه الحالة ومال الى غيرها يرتاح الى عشرتها مع انه بقي يعيش مع زوجته هذه ، وكذلك عنـــدما كبر ولداها تزوجا ولم يسعدا بزواجهما فرجعت ابنتهما لتعيش معها. اما ابنها فكان مدللها الخاص ، انصرف الى معاقرة الخمرة ومعاشرة السكيرين

وهكذا قضت حيـــاة مرة وبعد ان كانت جميلة الوجه فى صباهـــا سرعان ما فقدت ذلك الجمال فتجعد وجهها من الهموم وكانت تفتش دائما عن شخص تضع عليه سبب آلامها وهمومها. لامت اولا والديها ثم معلميها فى المدرسة ثم اخوتها واخواتها ثم زوجها واولادها ولكـــن لم تكن تدري انها هي نفسها عدوة نفسها. تنتقد الاخرين فى كل شيء وتصور اخطاءهم نحوها باعظم مما هي حقيقة. وهكذا اثرت حـــالتها العصبية فى جسدها فسببت فيه ما سببت

رفقاً بانفسكم وبأولادكم

ان مرضى كهؤلاء تصعب معالجتهم ويصعب عليهم اطاعة الارشادات

الطبية فتراهم يتنقلون من طبيب الى اخر آملين ان يجدوا من ينقذهم من ورطتهم دفعة واحدة باجـراء عملية جراحية او باعطائهم عـلاجا

شافياء يطلبون الى الطبيب ان يكون صريحا معهم وان يخبرهم حقيقة امرهم كما هي، ومتى فعل ذلك غضبوا منه ونقموا عليه وتركوه متجهين نحو طبيب اخـر منتقدين الاول ، ثم يتركون الثاني للسبب نفسـه

ويلتجئون الى ثالث منتقدين الثاني وهلم جراء وما هو من الاهمية بمكان ان اولادهم ينشأون على الطريقة نفسها فيعيشون تعساء كما عاش اباؤهم

هؤلاء العصبيون المصابون باضطرابات عقلية منذ طفولتهم اما بوضع رقابة شديدة عليهم او بتركهم دون رقابة البتة. والارجح ان هذه الحالة العصبية ليست وراثية بل مكتسبة واكتسابها يكون فى اول الحياة ذلك الدور الخطير فى حياة الشخص لان سلوكه وهو كبير يتأثر كثيرا ، عن قصد او غير قصد ، بالعادات والتربية فى ادوار الحياة الاولى. فكم من عمل نقوم به هو نتيجة لعادة اكتسبناها قديما ونسيناها ظاهريا انما لا يزال فعلها كامنا فينا. وحتى الاطعمة التي نشتهيها والاصدقاء الذين نطلب معاشرتهم وعلى العموم حياتنا كلها هي نتيجة لما نتعلمه او نتدرب عليه فى الطفولة او السن الباكرة

يولد الطفل ولا يستطيع احد ان يجزم بانه سينشأ صالحا ام شريرا• وثمة اطفال تتاح لهم فرص للنجاح اكثر مما يتاح لغيرهم ، ولكن مما يدعو الى التفاؤل ان طفلا يولد من عائلة فقيرة جـدا يمكن تنشئته على الوجه الصحيح فيبلغ فى الحياة اسمى مراتب النجاح اذا ما احيط بالمؤثرات الصالحة فى البيت وفى المدرسة • وبالعكس مهما يكن المنشأ او الاصل جيدا فان التعليم والتدريب اذا كان مفسدا افسد الفرد وانزله الى الدرك الاسفل• وهذا يضع علينا واجبات هامة نحن الآباء والامهات ، فاذا اردنا ان نعلم اولادنا الهدوء والثقة بالنفس يجب ان لا نغضب ونرغي ونزبد لاقل حادث

اقرنوا اللطف بالحزم

ان الاشخاص العصبيين الذين من هذه الفئة موضوع شفقة ولكن يجب ان لا نعذرهم لان ايجاد الاعذار لهم على تصرفهم لا يحل مشاكلهم. وعلى الاقارب المضطرين الى العيش مع اشخاص كهؤلاء ان يدركوا ان التسامح معهم هو اضر علاج يقدم لهم. يجب معاملتهم بلطف ولكن بحزم لانهم وان كانوا قد كبروا سنا فهم عقليا لا يزالون صغارا ، ولهذا نجدهم يستفيدون كثيرا من البقاء مدة فى المستشفى تحت رعاية ممرضات قانونيات فينسون آلامهم الجسدية ومشاكلهم العاطفية فى جو

من التدريب والحزم فى مؤسسة طبية

وهكذا كانت الحال مع هذه السيدة التي بحثنا حالتها والتي كانت تشكو من « الحبوب » التي وصفها لها الطبيب. بعد بضعة اسابيع فى المستشفى تحسنت حالتها كثيرا مع ان مشاكلها لم تحل نهائيا ، ولكنها قد تعلمت على الاقل ان تحيا حياة افضل مبتعدة عن لوم الاخرين ونقدهم بصورة دائمة

علينا كوالدين ان نجابه الحقائق ولا ننتظر اولادنا ان ينموا الى شخصيات كاملة ما لم نكن نحن المثال الاصلح لهم كل ساعة من ساعات اليوم. فاسس الاخلاق تشاد فى السنوات الاولى من سني الحياة . فلنحب اولادنا حتى ندربهم تدريبا صالحا لمواجهة مشاكل الحياة دون الهرب منها وافضل واسطة للتدريب هي المثال الذي نضعه امامهم ، ذلك المثال الصالح الذي لا يمكن ان يصدر الا عن آبـاء وامهات تدربوا هم انفسهم فى ناموس المحبة والعطف لان المحبة الحقيقية هي افضل دواء وانجعه وهي اعظم شيء فى العالم

كيف يحارب الجسم الأمراض

٣٢

رأينا فى فصل سابق كيف تسبب الجراثيم الامراض ، وهذا الفصل يبدأ بقصة وينتقل منها الى صلب الموضوع الذي يبين طريقة الجسم فى مكافحة الامراض والعوامل الخارجية التي تساعده فى ذلك :

مرض نجيب الصغير واصابته الحمى فاسرع نبضه وشعر بألم فى حلقه الملتهب المتورم، اصابه المرض فجأة فلازم الفراش والعرق يتصبب منه وكان يشكو من الاعراض التي ذكرناها

وعندما جاء الطبيب رأى انه مصاب بالتهاب شديد فى الحلق ورأى غشاء ابيض يغطي بعض القروح هناك فعرف حينذاك ان نجيب مصاب بمرض الخانوق فاشار بنقله حالا الى المستشفى للمعالجة . ووضعوه فى غرفة خاصة وفصل عن باقي المرضى وبقيت حياته مدة

بضعة ايام فى خطر شديد وحاول الاطباء والممرضات ان يردوا عنه غائلة المرض بكل ما عندهم من معرفة ووسائل

واذ اقترب نجيب من الموت فى احدى الساعات لعجزه عن التنفس بسبب تضخم اوتاره الصوتية المريضة اسرع الجراح وفتح ثقبا فى عنقه ووضع فيه انبوبا معدنيا معوجا يتنفس بواسطته وكانت تلك الوسيلة الوحيدة لانقاذ حياة نجيب فى تلك الساعة

وبعد ان تحسنت حالة نجيب وخف تورم حلقه نزع الطبيب

الانبوب وعادت عملية التنفس الى حالتها الطبيعية. وبعد بضعة اسابيع كان نجيب صحيحا ثانية ولكنه وصل الى حافة القبر وتشوش عمل كليتيه وحصل له اضطراب فى قلبه زالا بزوال المرض. ولكنهما امران قد يظهران ثانية فى حياة المريض عندما يصبح كهلا

ان هذا المرض الذي كاد يودي بحياة نجيب هو من الامراض التي يمكن تجنبها ، اذ ان الطب تمكن من اكتشاف علاجات تكسب الجسم مناعة ضد هذا المرض وغيره من الامراض وهذه العلاجات تقوي الجسم فيحارب المرض قبل استفحاله او يمنع تسربه اليه

التلقيح منذ الطفولة

عندما ولد نجيب نصح الطبيب والديه ان يلقحاه ضد الخانوق قبل ان ينهي الاشهر الستة الاولى من عمره ، ولكن لسوء الحظ قد نسيا ان يفعلا ذلك او تهاونا فكان عليهما ان يتعلما مثالة قاسية

كان بعض الامراض فى الاجيال السابقة يفتك بالناس فتكا ذريعا فيموت

الملايين منهم فى زمن قصير وملايين اخرى منهم يشوهون مدى حياتهم. امراض وقف الطب امامها اجيالا عديدة حائرا عاجـزا عن محاربتها . ولكن ذلك لا يمنعه من مواصلة الجهود للتغلب على العدو اللدود. لقد

انتصر الطب بعد محاولات عديدة وتنقيب متواصـل ، ولكـن بقي الوالدون مهملين امر الاعتناء باولادهم من هذا القبيل حتى اننا فى هذه الايام نرى الاوبئة تنتشر فى بعض البلدان

لقد اكتسب نجيب مناعة ضد هذا المرض ولكن بعد ان كاد يكلفه ذلك حياته. وقد اصبح الان فى مأمن من الاصابة به مرة ثانية فى حياته وكان بامكانه اكتساب هذه المناعـة نفسها بالتلقيح ضـد هذا المرض

ولكن لا نعلم لمـــاذا يتقاعس الوالدون عن حماية اولادهم

كان الوالـــدون عندما تنتشر الاوبئة يصلون الى اللـــه ليحمي اولادهم من شر الوباء. ولكن الان ليشكروا الله لان هناك وســـائل تؤمن لهم هذه الحماية وما عليهم الا ان يقوموا بواجبهم

ان لقاح الخانوق متوفر الان لكل انسان ويجب تلقيح كل طفل به لحمايته. وينصح الاطباء بتلقيح الاطفال ضد الخانوق فى الســـنة الاولى من حياتهم على ثلاث جرعات يعطى الطفـــل جرعة كل اربعـــة اسابيع ثم جرعة اخرى فى نهاية السنة الثانية والجرعة الاخيرة عندما يدخل الولد المدرسة وهذه الجرعات تقيه شر هذا المرض مدى الحياة. وبعض الاحيان يمزج لقاح الخانوق بلقاح مرض الكزاز فينال الطفـــل فائدة مزدوجة اي وقايته ضد هذين المرضين

لقاح الجدري

فى السنة ١٧٩٨ قام الطبيب ادورد جنر باظهار فوائد التلقيح ضد

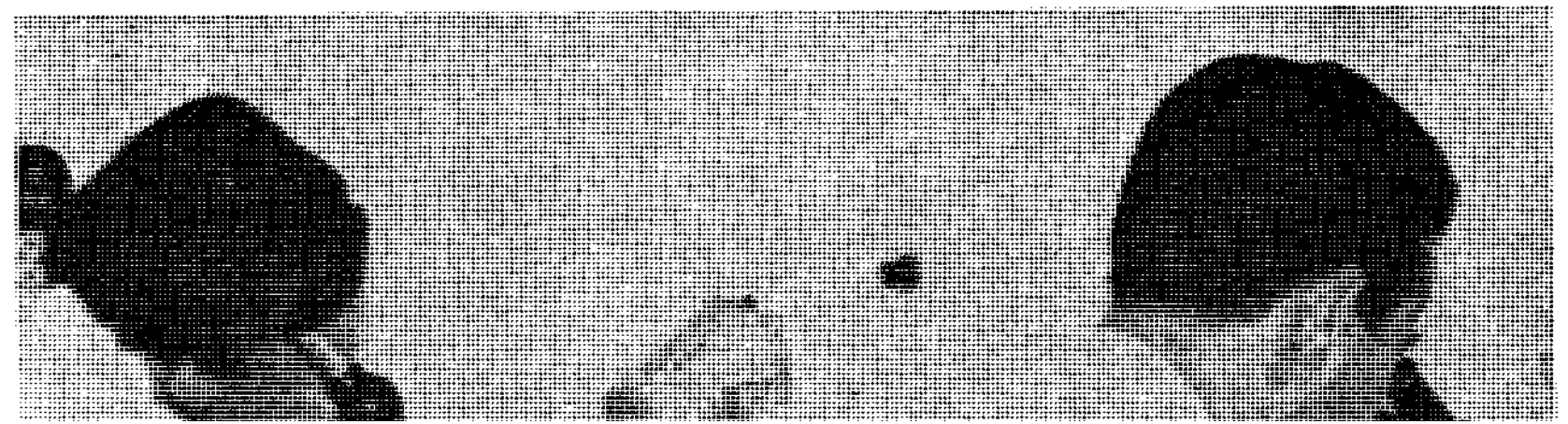
الجدريَ فالعالم مدين له جدا على شجاعته وثباته ونباهته. كان قبل ذلك ببضع سنوات قد لاحظ ان الفتيات اللواتي يعن الحليب ويمرضن بجدرى البقر لم يمرضن بالجدرى الفتاك الذي يصيب البشر ويذهب بحياة الالوف منهم. فلاحظ ان جدرى البقر من هذا القبيل مشابه لجدرى البشر ولكن اخف وطأة حتى انه لا يقتل المصاب. وعنت له

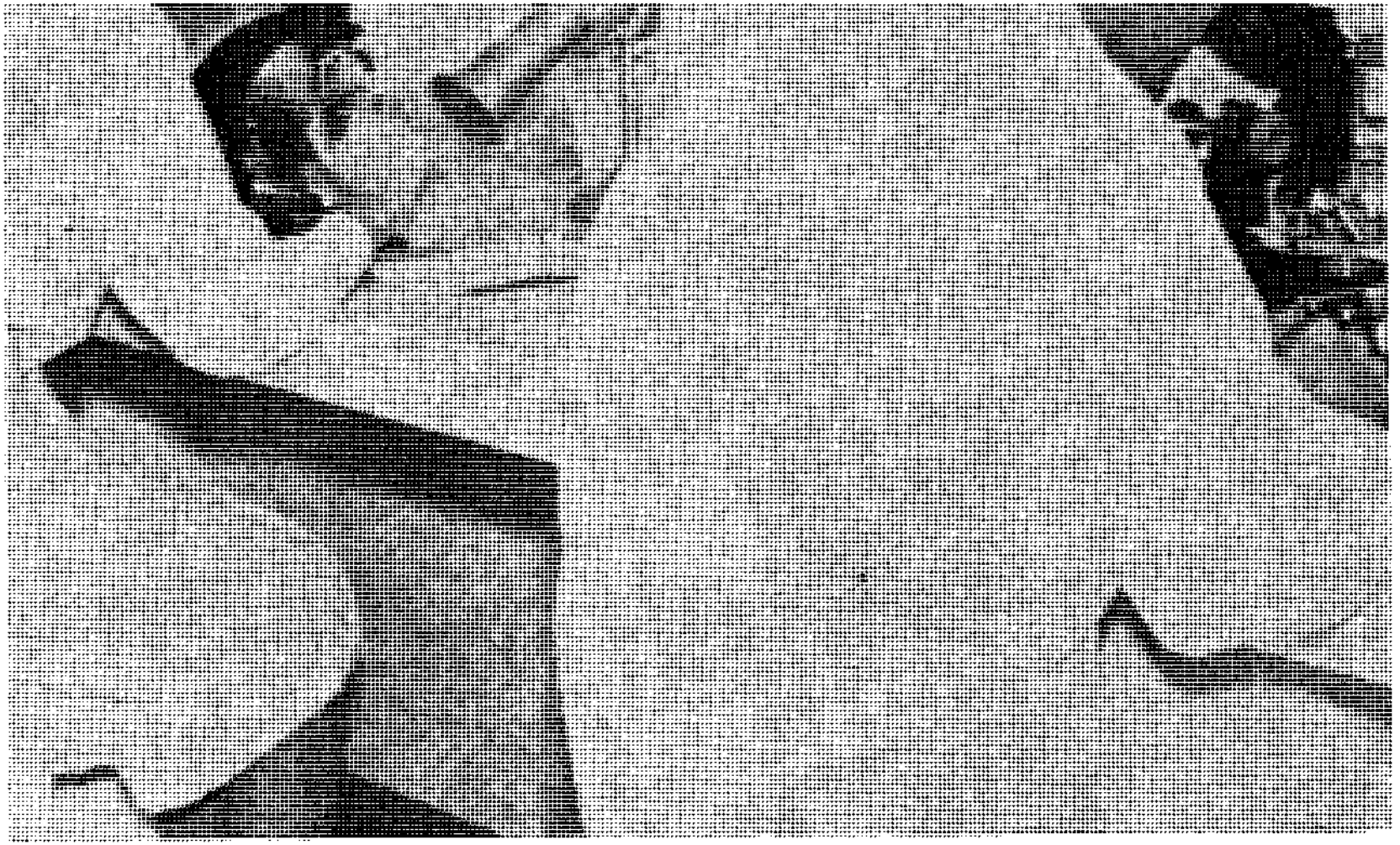
الفكرة اذ ذاك ان يلقح البشر بجدرى البقر فيكتسبون مناعة ضد النوع الاخر الفتاك. ولم تمض سوى بضع سنين حتى اقبل ملايين البشر على اخذ اللقاح. وقد اصبح اليوم اجباريا فى كثير من البلدان ولا

يمكن للمسافر ان ينتقل من بلاد الى اخرى الا اذا كان ملقحا ضد الجدري

حاول جنر اولا ان يأخذ اللقاح من ذراع احد الملقحين ويحقنه فى ذراع شخص آخر ، ولكن لهذه الطريقة اخطارها الجمة. اذ يمكن نقل بعض الامراض بها من شخص الى اخر كمرض السفلس مثلا

وقد وجد الاطبـــاء ان العجول الصغيرة مصدر جيد لاستخراج





ميني فوتو

علماء الطب الحديث يجاهدون لتخليص مدنيتنا من الجراثيم المسببة للامـراض

اللقاح ضد الجدري فالجراثيم لا تـؤذي هذه الحيوانات وفى الوقت نفسه تعطي البشر مناعة ضد امراض الجدري كلها ، ولهذا فهم يحقنون هذه العجول بالجراثيم وبعد بضعة ايام يكون قد تجمع فى دمها كمية كافية من الجراثيم لتقي عددا كبيرا من البشر ضد الجدري الفتاك • فيؤخذ السائل من الحيوان ويوضع فى انابيب زجاجية صغيرة تحفظ جاهزة للاستعمال حين الحاجة• وعند التلقيح يأخذ الطبيب الانبوب ويكسره ويضع نقطة صغيرة واحدة فى خدوش يكون قد احدثها فى جسم الطالب التلقيح• وبعد بضعة ايام قد تظهر قرحة صغيرة لا تؤذي ابدا تزول فى الاسبوع التالي وبذلك ينال الملقح مناعة ضد الجدري لمـدة خمس سنوات ، ولكن من الحكمة اخذ اللقاح مرة اخرى كـل خمس سنوات على الاقل

كيف يقي اللقاح الجسم ؟

لاحظ الاطباء منذ اجيال كثيرة ان الشخص الذي يصاب ببعض الامراض لا يعود فيصاب بها مرة اخرى كل حياته كالجدري والتيفوئيد مثلا ، لانه عندما تدخل جراثيم الجدري الى الجسم تفرز سموما معينة وحينما تنتشر هذه عن طريق الدم يأخذ الجسم يصنع سموما مضادة لها للتغلب عليها. تكون هذه السموم المضادة قليلة اولا ثم تزداد وتقاوم الجراثيم الغازية التي تنهزم وتختفي ولكن السموم المضادة تبقى فى الدم مستعدة لمنازلة الجراثيم مرة اخرى

ولو قدرنا ان نرى كيف تعمل هذه الجراثيم والسموم المضادة داخل الجسم لكنا نرى الجراثيم تدخل الدم وتسبح فيه بحرية تامة اولا فاذا لم توجد السموم المضادة بقيت تروح وتجيء فاذا اصطدمت واحدة منها بالاخرى ابتعدت عنها لان فى كل واحدة منها شحنة كهربائية مماثلة وهذا معناه تباعد ونفور. ولكن اذا كان فى الدم سموم مضادة

وجدت فيه عن طريق اصابة سابقةبالمرض نفسه او عن طريق التلقيح تلتصق ذرات السموم بوحدات الجراثيم وتمسكها حتى يتكون منها كتلة متجمعة ، وحينذاك تأتي كريات الدم البيضاء وتضرب نطاقا حول هذا التكتل وتأسرها وبذلك يتوقف سير المرض

ان اللقاح مفيد ضد الامراض الخطرة الآتية : الكزاز ، الهواء الاصفر ، الخانوق ، الحمى القرمزية ، التيفوئيد ، الحمى الصفراء ، الجدري ، الطاعون. فالذين يسكنون فى مناطق يكثر فيها احد هذه الامراض عليهم ان يتلقحوا ضده لحماية انفسهم وحماية عائلاتهم واللقاح متوفر فى الصيدليات والجامعات الطبية ووزارات الصحة . والاطباء والموظفون الصحيون يقدمون كل التسهيلات للاقبال على

التلقيح ، فاياك ان تترك جسمك تحت رحمة هذه الاعداء الصغيرة ولكن الخطيرة ، وبنوع خاص يجب تلقيح الاطفـال ضد الجدري والكزاز والخـانوق والشهقة (السعال الديكي) قبل ان تترك مجالا لهـذه الميكروبات ان تدخل تلك الاجسام الطرية فتقتلها او تشوهها

ان الجسم قادر على الدفاع عن نفسه اذا ساعدناه على ذلك ، ولا داعي لان يمرض احد منا بهذه الامراض الخبيثة القتالة لاسيما ان وسائل الحماية كثيرة متوافرة سهلة المنال وضعها امامنا رجال وقفوا انفسهم للخدمة والتضحية ، ليس فى هذا الحقل فقط ، بل فى حقل التغذية ايضا ، فأرشدونا الى الاطعمة المفيدة المقوية وأبانوا لنا النواميس الطبيعية ــ نواميس اللـه ــ لعلنا نسير بموجبها فننال السعادة والهناء

التَّمريضُ المنزلي

٣٣

ماذا تعمل اذا اصيب احد افراد عائلتك بمرض حاد فجأة ؟ أترسله الى المستشفى ، اجل ، لعل هذا افضل شيء يمكنك ان تعمله. ولكن هب المستشفى بعيد المسافة او ليس فيه سرير فارغ او ربما كانت حالة المريض خطرة لا تسمح له بالحركة. لا بد لك فى هذه الحالات ان تعتني به بنفسك فى البيت اذا لم تتمكن من الحصول على ممرضة قانونية وذلك الى ان يأتي الطبيب

نوبة قلبية

كان سليم فى الخامسة والاربعين من عمره يتعاطى التجارة وقد نجح فيها نجاحا ملموسا. وكـان على جانب عظيم من القـوة وصحة الجسد حتى انه لم يشك مرة من مرض ما بل كان يعمل عملا متواصلا

دون راحة لانجاح عمله

وفى احد الايام وبينما كان يتناول الطعام بشهية وقع مغشيا عليه وشحب وجهه وعلا جبينه العرق واخذ يتنفس اولا بصعوبة ثم بدأ نفسه يتلاشى رويدا رويدا حتى كان يختفي. فذعرت العائلة لما اصاب ربها وعميدها ووقف افرادها مدهوشين لهول الاصابة لا يدرون ماذا يفعلون. حاولوا الاتصال بطبيبهم فلم يجدوه فى البيت اذ كان قد خرج لعيادة مريض آخر ، فتركوا مريضهم دون مساعدة آملين انه سيعود

الى وعيه ويستفيق من غيبوبته ولكنه لم يفعل

وبعد مدة حضر الطبيب وفحص المريض ، فوجد انه قد اصيب بنوبة قلبية خطرة وانه يحتاج الى عناية فائقة اذا كانت لتكتب له الحياة. كان اقرب مستشفى يبعد عدة اميال عن البيت ، ولا قبل للمريض بان يتحمل السفر طول هذه المسافة. فكان لا بد ثمة من معالجة سليم فى البيت. فرفعوه الى فراشه تحت ارشادات الطبيب دون ان يتحمل قلبه المصاب اي اجهاد يودي به. ثم تحقق الطبيب ان غرفة المريض ملآنة بالهواء النقي دائما ، وان لا يسمح للزائرين والمتطفلين بدخولها بل يبقون بعيدين عنها. ووضع الطبيب البرنامج الذي يجب على العائلة اتباعه فى معالجة سليم ، واستجاب كل افراد العائلة الى ارشادات الطبيب متعهدين بالتضحية بكل نفيس فى سبيل شفاء عميدهم. فدعا الطبيب الام وعينها رئيسة التمريض ثم دعا الابنة الكبرى وعينها المساعدة لامها وعلمهما كيف يجب ان تعتنيا بمريضهما من حيث اعطائه العلاج واجراء الحقن بالابرة ، حتى اصبح ذلك البيت مستشفى مؤقت

الى ان تحسنت صحة سليم نوعا وتمكن من التكلم مع امرأته واولاده

المساعدة العائلية في التمريض

بقي سليم فى حالة خطرة مدة من الزمن كان يصاب فى خلالها بألم متواصل فى الصدر فكان لا بد فى هذه الحالة من اعطائه حقنا بالابرة

لتخفيف الالم ، كما ان الاولاد الصغار نقلوا مؤقتا الى بيوت الجيران ، واما الكبار فكانوا لا يتكلمون الا همسا ولا يمشون الا على رؤوس اقدامهم لحفظ جو البيت هادئا ساكنا

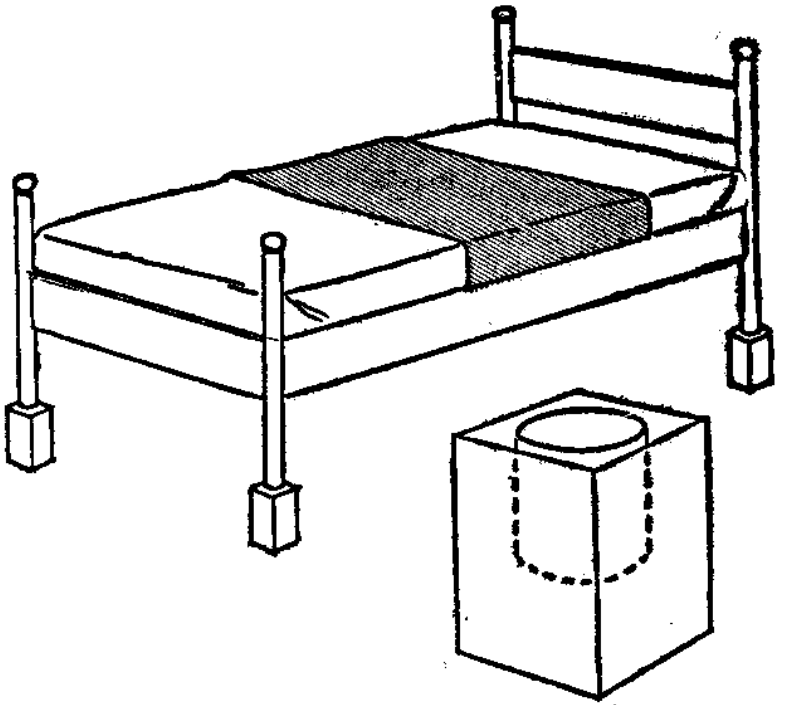
اخذ سليم بالتحسن رويدا رويدا ، فقوي نبضه ، وخف ألمه ، وسهل عليه التنفس ورجع لون وجهه الى حالته السابقة قبل المرض وكان الطبيب مرتاحا لهذه النتيجة التي اسفرت عنها العناية الجيدة التي قامت بها الام وابنتها. وكان الطبيب فى الايام الاولى من الاصابة يأتي مرتين كل يوم لتفقد مريضه ولتعليم الام والابنة كيف ترتبان الفراش وماذا تضعان تحت رأسه لاراحته وحفظ الغرفة ملآنـــة بالهواء النقي ومرتبة ونظيفة ، وفوق كل شيء حفظ البيت هادئا ليتمكن المريض من النوم نوما كافيا مريحا. وقد علمتا ان الراحة هي افضل علاج فى حالة كهذه ، وكانتا تقدمان للمريض الماء الكافي الصحي ليشرب منه ما يقدر على شربه. ووضعتا قرب الفراش طاولة صغيرة وعليها كل ما يحتاج اليه المريض حتى اذا اراد شيئا ما تناوله باليد دون عناء او انزعاج

واعطى الطبيب للام وابنتها التعليمات المدققة فى كيفية اعطـــاء العلاجات موصيا اولا بالتأكد من ان الزجاجةهي العلاجالمقصود لكي لا يعطي سهوا علاج آخر. وكذلك شدد على اعطاء العـــلاج فى الوقت

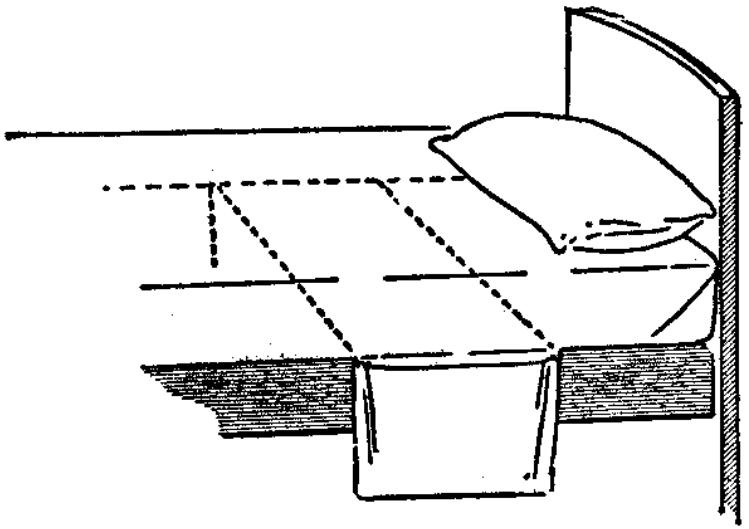
المناسب لا قبله ولا بعده. كما انه يجب « خض » زجاجة الدواء اذا كانت الارشادات الطبية تقتضي ذلك ، ثم ترتيب لائحة بالاعمال التي تمت حتى انه عندما كان يأتي الطبيب كان من السهل عليه تتبع طريقة العلاج ، كما انه كان مرتاحا لسير الحادثة لان ما قامت به الام وابنتها لا ينقص حقيقة عما تقوم به الممرضات القانونيات فى المستشفيات الكبرى

قياس درجة الحرارة

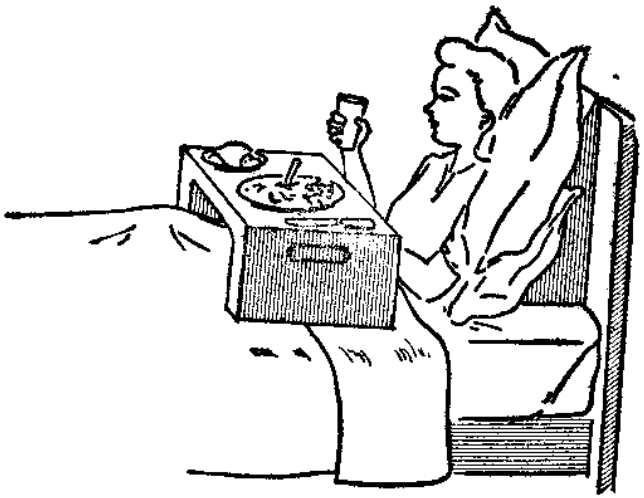
ومن الامور الجوهرية فى التمريض اخذ الحرارة فى الصباح وفى

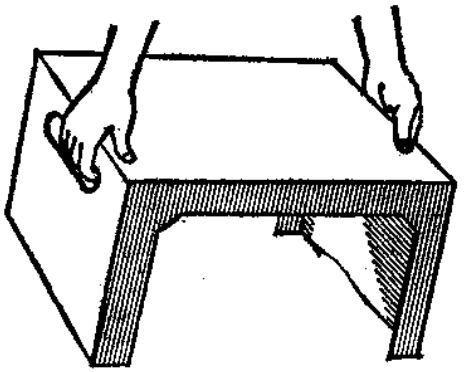


ارفعي السرير على مكعبات من الخشب تسهيلا لمهمة الممرضة ، واجعلي فى المكعبات الخشبية ثقوبا تثبت فيها قوائم السرير منعاً من انزلاقها

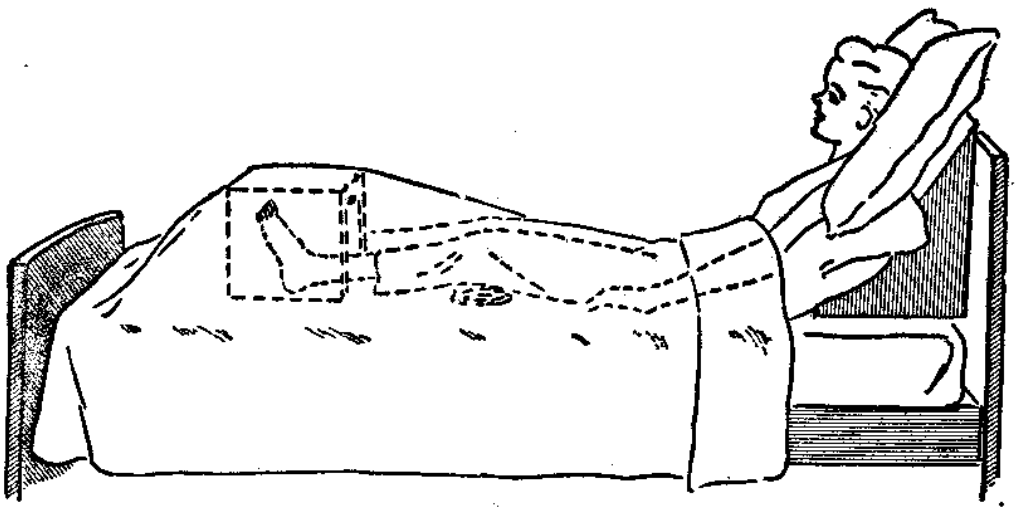


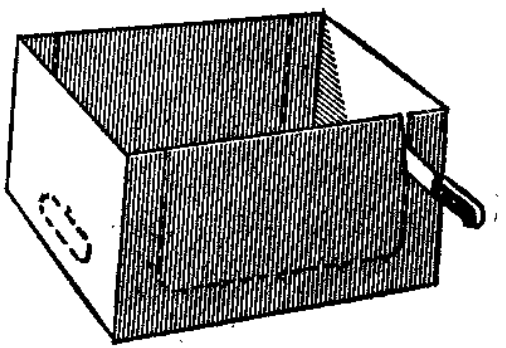
كيس لفرشاة الشعر وبعض الادوات الاخرى





مائدة صغيرة للسرير مصنوعة من مادة خفيفة





احفظي القدمين من ثقل الاحرامات. يمكن استعمال صندوق كبير للتدفئة ، وذلك بان تضعي داخله مصباحا كهربائيا (لمبة) قوته ٢٥ شمعة ، واحرصي ان لا يحرق المصباح جلد المريض او جانب الصندوق

المساء. علّم الطبيب الام وابنتها كيف تستعملان ميزان الحرارة تحت لسان المريض لمدة خمس دقائق تقريبا ، يمنع المريض خلالها عن التكلم. وبعد قراءة درجة الحرارة تدون فى اللائحة التي قرب سرير المريض . والحرارة الطبيعية هي ٩٨,٦ درجة فارنهيت اي ٣٦,٥ درجة سنتغراد ، واذا كانت اعلى من ذلك او ادنى ببضع نقاط فـلا داعي للقلق. وفى

احدى المرات هبطت درجة الحرارة قليلا فأوضح الطبيب ان ذلك ناتج عن اعطاء المريض جرعة من الماء البارد فورا قبل وضع ميزان الحرارة فى فمه. وبذلك تعلمت الام وابنتها والمريض انه من الافضل ان لا يعطى المريض ماء باردا حالا قبل اخذ درجة الحرارة. وبعد قراءة الحرارة ينظف الميزان بالصابون والماء « وينفض » مرة او مرتين الى اسفل ليهبط الزئبق فيه الى المستوى الذي كان فيه قبل استعماله

وكذلك علّمهما الطبيب كيف تعدان ضربات النبض. وذلك بان توضع الاصابع على القسم الداخلي من حافة المعصم بلطف اولا ثم مع ضغط خفيف فيشعر الفاحص بالنبضات فى احد الشرايين. تعد الممرضة النبضات التي تحدث فى دقيقة واحدة وذلك بمساعدة عقرب الثواني فى الساعة. وقد كان نبض سليم اولا بطيئا وخفيفا ، اي على معدل ستين نبضة فى الدقيقة . وبعد بضعة ايام عاد الى مستواه الطبيعي وهو ٧٢ نبضة فى الدقيقة ، اذا كان الشخص هادئا فى الفراش. ويوما ما ارتفعت حرارة سليم الى ٣٩ درجة فارتفع عـدد النبضات الى ١١٤ ثم عـاد

الى ٧٤ بعد زوال الحرارة

وكذلك على الممرض او الممرضة ان يعد انفاس المريض ، فكل مرة يرتفع الصدر ثم ينخفض يعد تنفسا واحـدا ، اي زفيرا واحـدا وشهيقا واحدا ، وفى الحالات الطبيعية الهادئة يتراوح عدد التنفسات بين ١٥ و ٢٠ مرة فى الدقيقة. ويمكن القيام بكل هذا والمريض واضع

ميزان الحرارة فى فمه ، والافضل ان لا يعرف ان الممرضة تعد لبضاته او انفاسه

الاعتناء بطعام المريض

ومما يقتضي بحثا مستقلا تحضير طعام المريض ، الطعام السائل واللين والخفيف ثم الطعام الكامل ، لان الطعام الذي يقدم له ضروري جدا وعنصر هام فى الاسراع فى عملية الشفاء

لمدة بضعة ايام لم يسمح الطبيب لسليم حتى بالجلوس فى الفراش بل كان عليه ان يبقى ممددا وهذا يضع حملا اضافيا على الممرضة اذ عليها ان تعتني العناية اللازمة بجسم المريض وحفظه نظيفا فتغسل وجهه وجسمه كل صباح لكي يبقى الجلد نظيفا خاليا من الجراثيم والالتهابات ، ويجب مساعدة المريض على تغيير وضعية استلقائه فينام على هذه الجهة اولا ثم على الجهة الثانية وذلك لكي لا يتقرح الجسم من النوم على مكان واحد مدة طويلة. يجب فرك الجسم مرتين كل يوم بالسبيرتو ، ولكن يجب الاهتمام لعدم تعريضه للبرد بل يفرك كل عضو على حدة بينما تبقى الاعضاء مغطاة دافئة لانه اذا اصاب المريض زكام (رشح)

فان ذلك يضع حملا جديدا على قلبه الضعيف

ومن الامور الجوهرية تعويد المريض ، لاسيما اذا كان مثل سليم ، استعمال « المستعملـة » وهو فى الفراش. يوضع فـوق الشرشف غطاء من المشمع يسخن قليلا لكي لا يشعر المريض بالبرد ، ثم توضع المستعملة تحت المريض لقضاء حـاجته ، وبعد مـدة يمكنه استعمال « مستعملة » عـادية وذلك لراحة الجميع. يجب ضبط المـرات التي تتحرك فيها امعاء المريض (التبرز) وكمية البول لكي يعرف الطبيب العنـاية التي يلقاها المريض. ولا حـاجة الى القول انه يجب تنظيف

لمستعملة والمبولة تنظيفا جيدا بالماء الحار والصابون ثم غسلها جيدا

بالماء النظيف. وكل هذه التدابير تحفظ غرفة المريض نظيفة لائقة

قليلون جدا هم الذين يحيون حياتهم كلها دون ان يصابوا بمرض ما. وهنالك ايضا الحوادث العارضة المفاجئة والعدوى والامراض الخطيرة كمرض القلب والفالج وغيرها. فقد يصاب عزيز علينا فى عائلتنا باحد هذه الامراض فى وقت لا يتسنى لنا فيه ان ننقله الى المستشفى . فاذا كان افراد العائلة مستعدين للعناية بالمريض فى البيت ، كان ذلك نعمة فى وقت الضيق مما يخفف آلالم المريض ويعجل فى شفائه. واذا حدث امرمفاجىء واضطرب الكثيرون حتى لا يدرون ماذا يفعلون يكون من تعلم كيف يعتني بالمريض هادئا واثقا بنفسه يجلب الطمأنينة للمضطربين وللمريض على السواء ، وكثيرا ما ينقذ بهدوئه وثقته بنفسه حياة عزيزة كانت تتأرجح بين الموت والحياة

القسم التاسع

كيف تعتني بقلبك

* عامل قلبك بلطف
* امراض القلب وكيف تتجنبها
* الحياة بقلب ضعيف

عامِل قلبكَ بِلُطْف

٣٤

القلب مركز الحياة البشرية النابض. وليس بين اعضاء الجسم البشري اي عضو يضاهيه فى تحمل المسؤولية. لكل عضو عمل خاص يقوم به. فالرئتان للتنفس ، والكليتان لتصفية السوائل فى الجسم ، والمعدة لهضم الطعام ، ولكن القلب ، هو العضو الذي يعتمد عليه سائر الاعضاء لاستمرار الحياة

يوما بعد يوم ، وسنة بعد سنة ، يستمر القلب فى عمله دون توقف. يعمل بهدوء وبطء فى ساعات الراحة ، واما اذا تعرض لخطر ما فانه يسرع فى العمل ، ليدفع الدم الى كل اطراف الجسم ، بسرعة ، لمنازلة جراثيم المرض واتقاء الخطر

متى يصبح الطعام مفيدا

يعرف كل منا ، ان قوام الحياة هو الطعام الذي نتناوله. ولكن ، مهما يكن الطعام مغذيا ، غنيا بالفيتامينات والمعادن الضرورية لبناء خلايا الجسم وتجددها ، فانه لا فائدة منه ما لم تهضمه المعدة. وحتى فى هذه الحالة ، لا ترجى فائدة من الطعام ما لم تمتصه جدران المعدة والامعاء ويحمله الدم الى كل خلية من خلايا الجسم محملا بالاوكسجن. والذي يحرك الدم ، حركة دائمة طول الحياة هو القلب

اذا وضعت يدك على صدرك ، نحو الشمال قليلا تشعر بعضو ينبض نبضات منتظمة متواصلة ، فهذا العضو هو القلب ، الذي يحفظ مجرى الدم سائلا حاملا الغذاء الى الخلايا وناقلا منها الفضالات التي يجب ان تخرج منه ، والا اصبحت سموما قتالة

وانه ليأخذنا العجب اذا عرفنا ان القلب السليم لا يرهقه العمل الطويل الشاق ، بل ما يضعفه هو الامراض التي تنتابه بسبب عاداتنا المضرة فى الحياة. وأهم اسباب امراض القلب : الاجهاد العصبي الشديد ، وقلة التمرين والراحة ، واستنشاق المضر من السموم كالنيكوتين فى التبغ ، وتعاطي المسكرات والمنبهات ، فان هذه كلها تضعف جدران الشرايين والاوردة فى القلب فيقل غذاؤه عن المعدل الطبيعي ، الامر الذي ينتج عنه آلام فى الصدر ، فاذا زالت هذه الاسباب زال الالم ، ولكن اذا دامت الاسباب مدة طويلة اصبح الضرر دائما لا يمكن ازالته

يتكون القلب ، لحسن الحظ ، من نوع خاص من العضلات ، اقوى واصلب من اي نوع اخر من عضلات الجسم. وبطانة حجراته وشراينه ناعمة يجري فيها الدم بسهولة. وحول القلب غلاف ليفي متين يدعى التامور ، يقيه من الاخطار الخارجية ويكون له بمثابة غلاف تسهل فيه حركته

القلب آلة عجيبة

لم يخترع الانسان الى الآن آلة تضاهي القلب فى فاعليته ومتانته ، وثباته فى العمل ، وهو بالنسبة الى حجمه ، اعظم مضخة (طلمبة) فى العالم. فوزنه نحو اوقية وربع ، ولكنه يدفع الدم دفعا مستمرا مسافة اميال عديدة فى الاوعية الدموية ليصل الى كل خلية فى الجسم لاحياء الانسجة واصلاح التلف الذي قد يصيبها. عندما يكون الجسم هادئا مرتاحا ، يدفع القلب نحو لتر من الدم فى الدقيقة ، واما فى حالة الجري ، او التمرين الرياضي الشديد ، فيدفع نحو خمسة وعشرين لترا ، فى الدقيقة ، اي انه حين الخطر الداهم يقوم بعمل يزيد خمسة وعشرين

مرة عن عمله العادي

يقوم القلب باصلاح التلف فيه بنفسه ، فاذا اصابه تلف فى صماماته مثلا ، فاصبحت ترشح ، ازدادت سماكة جدرانه ليعوض عن هذا النقص فى فاعليته. وبينما هو يعمل يلتقط من المجرى الدموي المواد التي يحتاج اليها لغذائه ، واصلاح التلف فيه ، ويستمر يفعل ذلك ربما سبعين سنة او اكثر ، دون ان يتوقف ، حتى بضع دقائق عن عمله. وفى حالة المرض الشديد ، يعمل القلب ثلاثة اضعاف عمله الاعتيادي ليساعد الجسم على التغلب على المرض. فقدم للقلب العناية اللازمة ، والتغذية الكافية ، فانه يعمل باستمرار فى وجه صعوبات شديدة. حقا ــ ان الخالق وحده ، عز وجل ، يقدر ان يخلق عضوا كالقلب

مسألة نبض القلب

لماذا ينبض القلب باستمرار ؟ (اي يتقلص ويتمدد) ؟ انه لسؤال حيّر العلماء عدة قرون ولكن ، قد ظهر بعد البحث والدرس الطويلين ،

ان الخلايا التي تتألف منها جدران القلب ، هي من نوع خاص وتختلف

عن كل الخلايا الاخرى فى انها تتحلى بقوة خاصة تمكنها من ان تتقلص بصورة منتظمة ، حتى ولو كانت منفصلة عن الاعصاب الاخـرى من الجسم. والحقيقة ان القلب الصغير فى الجنين ينبض ببطء قبل ان تصل اليه اعصاب الدماغ او اعصاب الحبل الشوكي

فاذا كان القلب يعمل دون الاتصال بالاعصاب ، فلماذا هو اذاً متصل بها. لم يقصد بالقلب كما هي الحالة فى سائر الاعضاء ان يعيش لنفسه ، اذ عليه ان يخدم الجسم كله ، كما ابنّا سابقا

فعندما تكون الحالة هادئة والفرد فى اطمئنان ، تخف واجبات القلب ، فيعمل ببطء. ولكن فى حالة المرض او حين يداهم الخطرفتصبح الحيـاة مهددة ، تدعو الحاجة الى استخدام كل القـوى ـ العقلية والجسدية. عند ذلك يرسل الجهاز العصبي انذارا الى كل انحاء الجسم ليقوم كل عضو فيه بواجبه بطريقته الخاصة ، فتزداد عملية التنفس ، وتتوقف عملية الهضم ويطلب الجهاز العصبي كل احتياطي من القوة ويستعد الفرد للدفاع عن النفس ، او الهرب

ففي حالة خطرة كهذه يستجيب القلب الى الدعوة بدفع كمية زائدة من الدم لمسـاعدة الاعضاء الاخـرى ، ومتى زال الخطر تتولى مجموعة اخرى من الاعصاب تهدئة القلب ، فيهدأ ، انما يستمر فى العمل طول الحياة. وراحته هي فى الفترات القصيرة بين النبضات

ينبض القلب بسرعة تناسب حاجة الجسد ، فقلب اللاعب الرياضي ينبض بسرعة اقل من سرعة القلب فى الشخص الاعتيادي ، ربما خمسين

نبضة ، فى الدقيقة. واما فى الاولاد فان سرعته ضعف ذلك . وينبض
قلب عصفور الكناري نحو الف نبضة فى الدقيقة ، بينما ينبض قلب

محطة للارسال والاستقبال

فى اعلى القلب ، والى الجهـة اليمنى ، نقطة تدعى « الضابط » ترسل موجات الى كل الجهات. وفى اسفل القلب قليلا ، نقطة اخرى تلتقط هذه الموجات وترسلها بواسطة اسلاك نحيفة الى عضلات القلب لتضبط سرعته حسب حاجات الجسم

وفضلا عن ذلك ، تولد عضلات القلب موجات كهربائية ضعيفة جدا ، حتى انها لا تقدر ان تضيء مصباحا صغيرا ، ولكنها على ضعفها هامة جـدا ، اذ بها يستدل الاطبـاء بواسطة آلة خـاصة على حدوث تشويش او مرض فى القلب وذلك لانها فى الحالة الطبيعية ، تسجلها الآلة المذكورة منتظمة ، فاذا ظهرت خشونة عرف الطبيب ان هناك خللا فى عمل القلب ، واذا وقفت هذه الموجات الكهربائية ، وقف القلب عن العمل وحدثت الوفاة

ان كل عضو فى الجسم البشري يظهر حكمة المهندس الالهي ، واتقان عمله ، اذ ان الكمال ظاهر فى كل قسم من اقسام الجسم. فلا شيء فيه فائض عن الحاجة ، كما انه ليس هناك نقص تختل معه وظائف الاعضاء. لكل عضو عمل خاص ولكن الاعضاء جميعا تعتمد على القلب. فالاجدر بنا ان نفهم نظم الحياة الصحيحة ونطيعها ، وانها لصفقة رابحة لنا ان نحسن معاملة قلوبنا. وسبحان من خلق فأبدع

أمراض القلب وكيف تتجنّبها

٣٥

لا يخفى ان عدد الذين يصابون بالنوب القلبية يزداد سنة بعد اخرى ، الامر الذي يسترعي الانتباه بشكل خاص• وتفسير ذلك ان الامراض الميكروبية ، اي المسببة عن الجراثيم اصبحت السيطرة عليها الآن اسهل مما كانت عليه قبلا وذلك بفضل العلاجات الحديثة وتحسين الطرق الصحية ونشر المعلومات التي تساعد على تجنب الامراض مما ادى الى اطالة الحياة ، فاصبح عدد الذين يدخلون فى الدور من العمر الذي تكثر فيه حوادث القلب اكبر مما كان قبلا

ما هي النوبة القلبية ؟

ان هذا السؤال واسع جدا فبعض الاولاد يصابون بامراض قلبية من جراء امراض ميكروبية كداء المفاصل الذي يعقب غالبا الالتهابات فى

الانف والحلق وبعض الاحيان فى الكليتين. على ان الافكار تتجه عند ذكر النـــوب القلبية ليس الى هذا النوع بل الى النـــوب التي تصيب المتوسطين فى السن او اشخاص يشغلون مراكز مرموقة تصيبهم هذه النوب فتميتهم فى الحال

الحقيقة اننا لا نعرف تماما سبب هذه النوب ما عدا ان الاوعية الدموية التي تقدم الدم لعضلات القلب تنسد حتى انها تعجز عن القيام بوظيفتها وبالنتيجة تمرض خلايا هذه العضلات وتموت ما لم يجر اليها الدم ثانية عن طريق اخرى

نعرف ان مادة دهنية ترسب او تعلق فى جدران الاوعية الدموية وتسبب الانسداد ، وهذه الحالة تعرف بتصلب الشرايين ، فالدهن الذي

تتناوله مع الطعام قد يجد طريقه الى الاوعية الدموية ويحدث هـذه الاضطرابات. وعلى كل هنالك انواع كثيرة من الدهن ، فمنها البسيط التركيب ومنها المشعب. والنوع الذي يسبب حسب الظاهر معظم هذه المشاكل هو النوع المعروف بالكولسترول

والكولسترول هو من المواد العجيبة فى الجسم البشري ، فانه يوجد فى كل الخلايا ويعمل على حفظ تركيبها وبنيانها ، كما انه جوهري فى هرمونات الجنس او التناسل وكذلك فى الهرمونات التي تفرزها الغدد الكظرية

اننا لا نعرف تماما حتى الآن كيف يصل الكولسترول الى الاوعية الدموية على ان بعض الباحثين يعتقدون ان هناك عوامل متعددة تدخل فى الامر ، منها ان ضغط مشاكل الحياة العصرية قد يؤثر فى جدران الاوعية الدموية ويحدث فيها بعض الخدوش فيأتي الكولسترول يحمله الدم ويرسب فى هذه الخدوش ويتجمع فيعوق بذلك جريان الدم ، الامر الذي يضعف ليس القلب فقط بل اعضاء اخرى فى الجسم

وهذا الكولسترول مستخلص الى درجة ما من الطعـــام الذي نأكله ، اذ ظهر ان الطعـــام الغني بالدهن يســـبب ازديـــادا فى كميـــة الكولسترول فى الدم

أثر الطعام في النوب القلبية

والاطعمة الغنية بالكولسترول هي الـزبدة والبيض والكـريما والاطعمة المدهنة ، ولكن يجب ان نزيد اذ ليست هذه الاطعمة هي سبب المرض لان المشكلة اكثر تعقيدا من ذلك ، فكثيرون من الناس قد قضوا كل حياتهم يتناولون اطعمة كهذه ولم يصابوا بتصلب الشرايين ، انما الافـراط فى تناول هـذه الاطعمة هو السبب فى المشـكل فى بعض الحوادث. وهذه كلها لا تزال تفتقر الى البرهان الصحيح ولهذا هي الى الآن مجرد ظن وترجيح

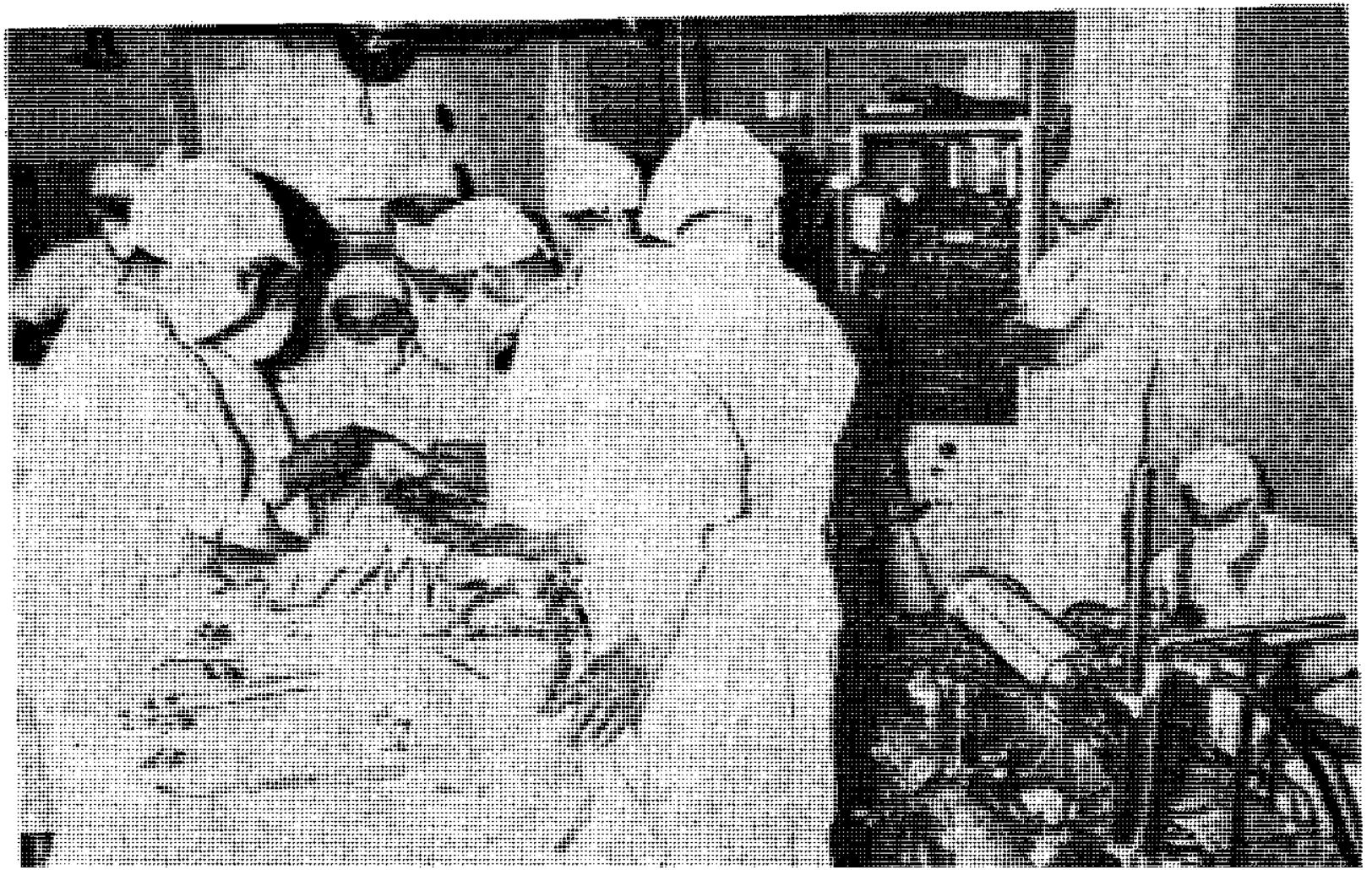
ولكن مما لا شك فيه ان الذين لا يتناولون اطعمة دهنية هم اقل تعرضا للنوب القلبية. فاليابانيون والباتتوس فى افريقيا الجنوبية اقل تعرضا للنوب القلبية من الاميركيين ، لان هؤلاء يتناولون اطعمة غنية جدا. ومما يسترعي الانتبـــاه ان النـــوب القلبية تكثر فى نروج حيث يتناول السكان اطعمة غنية ، ولكن فى خلال الحرب العالمية الثانية قل عدد الاصابات بالقلب فى تلك البلاد لان الالمان النازيين احتلوها فى ذلك الوقت واخذوا يصدرون الى المانيا كل الاطعمة الغنية ولكن بعد ان وضعت الحـــرب العالمية اوزارهـــا بسنتين ، وعـــادت البلاد الى حالة الاستقلال السابقة ، رجع عدد الاصابات بالقلب الى مستواه السابق وهذا الامر يسترعي الانتباه

ويشير الاطباء الى وجوب الاقلال من تناول الطعام الغني الدهني فى الذين هم معرضون للاصابة بامراض القلب ولاسيما اذا كان وزنهم

يفوق المعدل ، واذا كان اسلافهم ماتوا بهذا المرض وذلك لان تخفيض الوزن يحفظ ضغط الدم منخفضاً

فوائد التمرين الجسدي

وللتمريض والرياضة تأثير فى حرق المـــواد الدهنية الفائضة فى الجسم وتقليل خطر المرض بالقلب. ولكن ليست المشكلة بسيطة الى هذه الدرجة اذ ان العامل الذي يعمل باجتهاد قد يموت بمرض القلب كما يموت ذلك الشخص الذي يقضي معظم حياته وراء طاولته. لان القضية ليست فقط قضية تمرين او رياضة جســـدية بل هنالك ايضا العوامل العصبية واجهاد الاعصاب. اذ قد تبين فى انكلترا ان الذين



باذن من الجامعة الاميركية فى بيروت

الاطباء يجرون عملية فى القلب ، مستعملين آلة تقوم بعمل القلب والرئتين. وترى الآلة فى الجانب الايمن من الصورة

يموتون بمرض القلب من العاملين فى شركات النقل هم بين السائقين اكثر منهم بين الذين يبيعون التذاكر مع ان هؤلاء يتحركون دائما من مكان الى آخر فى الحافلة من الطابق الاسفل الى الاعلى وبالعكس بين

كل محطة واخرى. ولهذا يعزى السبب فى زيادة الوفيات بمرض القلب بين السائقين الى ان هؤلاء يجهدون اعصابهم فى اثناء عملية السوق مهتمين فى مواقف الخطر لتجنب الحوادث التي اذا حدثت تذهب بارواح كثيرة. بينما الذين يبيعون التذاكر يحصلون على التمرين الجسدي دون اجهاد الاعصاب. واولئك ، اعني السائقين ، معرضون للاجهاد العصبي دون فوائد التمرين الجسدي

ومرض تصلب العضلات لا ينحصر فى الشيوخ والكهول بل قد يصيب الشبان ايضا وهم فى سن العشرين او بعض الاحيان قبل هذه السن ، ولكن سير هذا المرض بطيء جدا ، فتنقضي عدة سنوات قبل ان تظهر نتائجه واضراره

واذا كان شاب فى الخامسة والعشرين من عمره يعرف ان والده توفي بنوبة قلبية وهو فى الخامسة والاربعين عليه ان ينتبه للطعام الذي يتناوله فيقلل من اللحوم الدهنية فيه والزبدة وانواع اخرى من الدهن.

عليه ان يقلل ايضا ما امكن من تناول البيض والاطعمة المقلية والحليب الغني بالزبدة ، والاقتصار على الحليب المقشوش. عليه ان لا يدع وزنه يرتفع بل يحفظه ادنى قليلا من الوزن المعدل حسب طول قامته . وفوق كل شيء عليه بالابتعاد عن كل اضطراب او هم او قلق او غضب

وقد قال احد الجراحين الانكليز ان حياته فى يد اعدائه ، اي ان كل فرد يقدر على دفعه الى الغضب يعرضه الى نوبة قلبية قد تذهب بحياته. وهذا حقيقة ما حصل اذ ان ذلك الجراح دخل فى جدل حام شديد مع احدهم فاصابته نوبة قلبية ذهبت بحياته. ولهذا نجد الاطباء

اليوم ينصحون مرضاهم بالابتعاد عن كل ما يغضب او يقلق لاسيما اذا كانوا قد اصيبوا قبلا بنوبة قلبية

ولسوء الحظ اننا لا نقدر على التنبؤ عن حدوث النوبة القلبية الا اذا كان قد حدثت نوبة سابقة ، وكل ما نعرفه ونقوم به من الامتحانات لا ينفع الا بعد ان تكون قد حدثت النوبة

وقد يظن البعض ان سوء الهضم يسبب نوبة قلبية فى بعض الحالات ولكن ليس لدينا من الحقائق ما يؤيد هذا الظن

اعراض توجب استشارة الطبيب

هناك حالات يشعر فيها المرء انه يجب عليه ان يحضر الطبيب وهي انه يشعر بما لم يشعر به قبلا ، وقد يكون هذا الشعور ألماً حادا فى الصدر او حالة انقباض وثقل على عظمة الصدر او ألما يمتد من الصدر

الى الساعد الشمالي ثم الى رؤوس الاصابع ، وبعض الاحيان يمتد هذا الألم من الصدر الى الساعدين ، فاذا شعر المرء بهذه الامور عليه ان يدرك انه بحاجة الى مساعدة الطبيب العاجلة

ويظهر ان النوب القلبية وراثية فى العائلة ، ولكن ذلك لا يعني ان كل فرد فى العائلة سيصاب بنوب قلبية ، انما يعني ان على افراد تلك العائلة ان يكونوا حذرين اكثر من الاخرين

نصائح قيمة

وخلاصة القول انه يجب مراعاة عدة امور اولهـا الابتعاد عن التدخين. ومع اننا لا نعرف تماما العلاقة بين التدخين والنوب القلبية ننصح بالابتعاد عن التدخين وتجنبه لاننا نعرف معرفة اليقين ان التدخين يقلص الاوعية الدموية بسبب النيكوتين فيه وهذا التقلص يعوق جريان الدم ويرفع الضغط

وثانيها المحافظة على وزن الجسم دون المعدل مع مراعاة عدم تجاوزه. كما ينبغي الابتعاد عن التعب والاجهاد ، وبنفس الوقت متابعة تمارين رياضية منتظمة لما فيها من فائدة للجسم شريطة ان تمارس باعتدال. اذ ان الاعتدال ضروري فى كل شيء حتى فى العلاقات الجنسية

هذا وينبغي اتباع ارشادات الطبيب فيما يتعلق بالصحة والطعام والدواء ، واستدعاؤه فى احالات الالتهاب الشديد او اي التهاب اخر

واخيرا تلقّ مشاكل الحياة بهدوء ورحابة صدر ولا تخف من النوبة القلبية قبل حدوثها لانها قد لا تحدث ابداء وتذكر ان الشفاء مرجح اذا اعطيت للطبيعة الوقت الكافي لذلك. وتعلّم هدوء الاعصاب ورحابة الصدر فى المصائب وضع ثقتك بالخـالق الذي خلق القلب والجسم البشري ، فتتمتع بالعيش فى كل يوم من ايام حياتك

الحياة بقلب ضعيف

٣٦

ربما يكون طبيبك ، قد اخبرك ان قلبك ضعيف فاخذت تهتم لما يخبئه لك المستقبل وهذا الاهتمام امر طبيعي ، لان كل انسان يقلق متى عرف ان قلبه ضعيف ولكن قد يجلب لك التعزية والتشجيع ان تعرف ان ملايين غيرك مصابون بما انت مصاب به. فلنلق نظرة على بعض الحقائق فيما يتعلق بامراض القلب

نعم ان كثيرين يموتون بمرض القلب وربما هم اكثر من الذين يموتون باي مرض اخر ولكن يجب الا تخيفنا هذه الحقيقة ، اذ ان هنالك سببا هاما فى ان الذين يموتون بمرض القلب اليوم هم اكثر من الذين ماتوا به فى السنين الماضية فمن مضي خمسين سنة فقط كان مرض السل فى رأس الامراض القتالة بينما كان مرض القلب فى اسفلها فلماذا اصبح مرض القلب الان عدو الانسان رقم واحد ؟ ذلك لان طرق

معالجة الامراض الجرثومية قد ازالت خطر الجراثيم حتى اصبح عدد الذين يصلون الى الشيخوخة كبيرا جداه فهؤلاء معرضون للامراض المتأتية عن انحلال الاعضاء فى الجسد كالقلب مثلا

اكتشاف الدواء الناجع

روى احد الاطباء عن نفسه قال : من مضي خمس وعشرين سنة عندما كنت تلميذا فى الطب ، كنت ازور المستشفيات الكثيرة الملأى بالمرضى وكان يؤلمني جدا منظر كنت اراه كلما دخلت الجناح المعد للمصابين بذات الرئة فكنت ارى صفوفا من المرضى يرفع كل رأسه ليستنشق الهواء بصعوبة كأنه لم يكن هناك ما يكفي من الاوكسجين فى الهواء على وفرته• وكانت الالسن تلهج بذكر دواء جديد ربما نسينا اسمه الان وهو سلفانيلاميد وكان فى ذلك الوقت غالي الثمن واكثر خطرا من الادوية الاخرى التي من نوعه ولكن كان تأثيره على المصابين بذات الرئة عجيبا جدا فلما بدأ استعماله خلت الاسرة من المرضى اذ لاقى مرض ذات الرئة خصمه العنيد والذي لولاه لمات ثلث هؤلاء المرضى• ومتى بلغوا سن الشيخوخة اصيبوا بالامراض الانحلالية

ومنها مرض القلب

وبعد ان تحسنت الادوية القتالة للجراثيم والالتهابات كالبنسلين ومشتقاته خفت وطأة الامراض الجرثومية وبقي الملايين من الذين كانوا معرضين للموت احياء

لم يلق عضو من اعضاء الجسم درسا دقيقا وعناية فائقة كما لقي القلب ومع ذلك فهنالك اشياء كثيرة عنه نحب ان نطلع عليها...تأمل دقيقــة فى القــوة العظيمة التي يجب على القلب ان يستخدمها للقيام بوظيفته حق القيام. على قلبك ان يدفع كل يوم ما بين خمسة او عشرة اطنان من الدم فى الشرايين والاوردة دون ان يتوقف اكثر من كسر من

الثانية وذلك يوما بعد يوم وسنة بعد سنة. وهذا عمل جبار يقوم به عضو لا يزيد حجمه عن قبضة يدك

ان القلب الصحيح يقوم بهذا العمل ويحمل هذا الحمل بسهولة الا اذا اصابه مرض عاقه عن العمل . ولا شك ان سرعة الحياة العصرية وطرق المعيشة المضرة التي يتبعها الكثيرون قد ساعدت على انتشار امراض القلب. ومع ان الادوية العجيبة الشافية متيسرة لدينا الان فانه ليس من دواء او علاج افضل من الحياة الصحية الهادئة لحفظ الجسم قويا والقلب سالما. فحرى بالمصابين بمرض القلب ان يطبقوا فى حياتهم طرق المعيشة الحكيمة الصحية اذا كانوا يرجون حياة تملأها الراحة والهناء

انواع مرض القلب

يأتي مرض القلب باشكال مختلفة فبعض الاطفال يولدون بقلوب ضعيفة ولكن هذا نادر جدا. وبعض الاولاد والشبان يصابون بمرض

القلب بسبب ضغط الدم العالي او تلف فى الاوعية الدموية او ضعف العضلات بسبب عادات مضرة. ولهذا نرى ان لمرض القلب اسبابه المتعددة ولكن مما يبعث على الامل انه يمكن تلافيها كلها تقريبا اذا عرفنا كيف نعيش

لا تعني الاصابة بمرض القلب الموت المحتم بين ليلة وضحاها ، واذا حدث ذلك فانه الشاذ لا القياس ، فالوف البشر من الذين تضررت قلوبهم من جراء المرض يحيون ويقومون باعمالهم بسعادة مدة سنين عديدة

القوة الاحتياطية للقلب

ان القلب البشري يملك قوة عظيمة احتياطية فانه يتحمل ضغطا

قويا واجهادا طويلا دون ان يسقط فى المعركة شرط ان تكون الاوعية الدموية الصغيرة التي تغذي عضلات القلب بالطعام والاوكسجين مسدودة بالانسجة المهرأة نتيجة لحياة غير صحيحة. وهذا التلف فى الانسجة لا يحدث مصادفة بل يرجع سببه الى فعل السموم التي تدخل الى الدم. او الى الجراثيم او التوتر العصبي المزمن. ومما لا شك فيه ان لطريقة الحياة التي نتبعها تأثيرا عظيما على حالة قلوبنا

ان مرض القلب الذي يصيب كثيرين فى متوسط العمر مسبب بالاكثر عن ضغط الدم العالي . اننا لا نعرف الى الان ما الذي يسبب ارتفاع ضغط الدم ولكن نرى اثاره القتالة فى القلب والاوعية الدموية. وهذه نقطة هامة ان ارتفاع ضغط الدم يكثر بين الذين وزنهم فوق المعدل الطبيعي

ما هو تأثير ارتفاع ضغط الدم على القلب ؟ ان افضل ايضاح لذلك هو انبوب المطاط الذي نستعمله لسقي الجنائن فاذا كان مفتوحا من طرفيه يجري فيه الماء بسهولة ويكون المطاط رخوا ولكن حاول ان تسد طرفه الذي يخرج منه المـاء فانك تراه قد تضخم بسبب الضغط الداخلي. وهذا تماما ما يحدث فى بعض الاوعية الدموية التي تضيق وتنسد فيتولد فى داخلها ضغط كما انه يصعب جريان الدم فيها فيتحتم على القلب ان يجهد نفسه فى دفع الدم لكي يوصله الى اطراف الشرايين لتبقى الدورة الدموية جارية

ماذا يحدث للقلب متى ارتفع الضغط وبقي كذلك ؟ يكبر القلب وتقوى عضلاته والا ينهار ويتوقف عن العمل ولكن يرافق هذا التضخم والقوة شيء اخطر . ربما بسبب ارتفاع الضغط او بسبب اخر تأخذ سماكة جدران الاوعية الدموية الصغيرة فى الازدياد. وهذا ما يعرف

بنشاف الشرايين او تصلبها ومتى اصبحت الشرايين ناشفة او متصلبة صعب حفظ الضغط على مستوى غير خطر

وعلى مر الوقت تأخذ الاوعيـــة الدمويـــة الصغيرة التي تغذي عضلات القلب بالتصلب والضيق فلا تقدر على استيعاب الكمية الكافية من الدم وحينئذ يشعر المصاب بذلك الداء بألم حاد فى صدره عندما يسرع فى مشيه او يجهـــد نفسه بالعمل او عندما يكون تحت اجهـــاد عاطفي

الذبحة القلبية

يعرف هذا الداء بالذبحة القلبية وهو حاد مسبب عن تجمع مواد كيماوية فى خيوط العضلات كان يجب ان يجرفها الدم فى طريقه ولكن لبطء جريه فى الاوعية المتضيقة يعجز عن ذلك فتسبب تلك المواد هذا الالم الحاد ، ويمكنك ان تختبر ذلك اذا ربطت طرف اصبعك الى ان يتجمع فيه الدم فتراه حينئذ يزرق وتشعر بالالم وذلك لان المـــواد الكيماوية قد تجمعت فى الانسجة ومتى جرى الدم يجرفها معه فيزول الالم

ومتى حصل ذلك للمرء فما عليه الا ان يـرتاح وينتظر الى ان يجرف الدم هذه المواده وقد يتم ذلك فى غضون ثوان او دقائق ، وهذا انذار له ان الاوعية الدموية فى قلبه قد شاخت ربما ليس من السنين بل من الجراثيم او الاطعمة غير الصحية او من العادات المضرة

تستقي عضلات القلب الدم من الشرايين التـاجية وهـذه أهم الشرايين فى الجسم البشري ، فاذا عجزت عن نقل الكمية الكافية من الدم يقف القلب عن العمل• فثلاث من اربع اصابات بمرض القلب هى فى الشرايين التاجية واصحابها يكونون مصابين بارتفـاع ضغط الدم فمتى انسدت هذه الشرايين بجلطة من الدم المتجمد انسدادا تاما تقو ـ

ان الشخص مصاب بانسداد الشريان التاجي وهي اخطر حالة من حالات امراض القلب فى البلدان المتمدنة اليوم. ومع ذلك كثير من المصابين يجتازون خطر الانسداد الاول ويتماثلون الى الشفاء ولهذا كان من الضروري تجنب الوقوع فى انسداد ثان

ان الالم الحاد انذار لنا من الطبيعة اننا نجهد انفسنا بالعمل او اننا نهتم ونقلق اكثر مما يجب او اننا لا ننام نوما كافيا ، فعلينا اذاً ان نصغي الى ذلك الانذار ونخفف من سرعة حياتنا ونخلد اكثر الى الراحة والهدوء

يجب الاهتمام بالطعام ايضا اذا كنت مصابا بارتفاع ضغط الدم بان تقلل من استعمال الملح مع الطعام واذا كنت سمينا ووزنك فوق المعدل خففه وقلل من شرب السوائل لانها تضيف الى عمل قلبك. تجنب التدخين او استعمال التبغ فى اي شكل كان وضع نفسك تحت عناية

طبيب ماهر

وخلاصة القول : تمهل فى حياتك ولا تقلق او تغضب او تهتم وتجنب الرشح والحميات لانها تجهد القلب. وفوق كل شيء لا تفقد ايمانك بل اتكل على الله وتشجع وعش ضمن امكانياتك فيقوى املك بحياة هنيئة سعيدة

القسم العاشر

كيف تحتفظ بعدم التقيّ

* دمك الجاري في عروقك

* الملاريا وفقر الدم

* مستوى السكر في دمك

دمك الجاري في عروقك

٣٧

ان حياتنا البشرية هذه تتوقف بجملتها على الدم الذي يجـري فى عروقنا ذلك النهر العجيب الذي بدأ يجري فى داخلنا عدة اسابيع قبل ان نولد ومنذ جريان ذلك النهر ابتدأت الحياة فينا وسيبقى كذلك جاريا دون انقطاع الى اخر حياتنا. فاذا توقف القلب ودوران الدم فى العروق بضع دقائق فان الجسم بجملته ينهار ويفقد الحياة وانها لحقيقة علمية ان نفس الجسد هي فى الدم وكلمة نفس هنا معناها الحياة

ميزان الضغط

ومع ان الدم جسم سائل فان كثافته تعادل خمسة اضعاف كثافة المـاء ولهذا كان لا بد من وجود ضغط على القلب والشرايين لحفظ

هذا النهر جاريا ويجب ان يكون الضغط على معدل معين ، فاذا هبط عن ذلك المعدل اصابنا الضعف والدوار وقد يغمى علينا ومن الجهة الاخرى اذا ارتفع الضغط كثيرا فوق المعدل المذكور يصيبنا الصداع وخفقان القلب وامراض الكليتين والفالج والنوبات القلبية

وليس الدم سائلا بسيطا كالماء بل هو نسيج حي يجري فى شبكة متشعبة من الاوردة الدموية حاملا الحياة الى كل خلايا الجسم ، فهو من عدة وجوه اهم نسيج من الانسجة فى الجسم البشري لانها جميعها تعتمد عليه فى غذائها. وفى الدم عدة مواد كيماوية لكل منها عملها ووظائفها الخاصة

عندما يكتمل نمو الشخص يحتوي جسمه على كمية من الدم

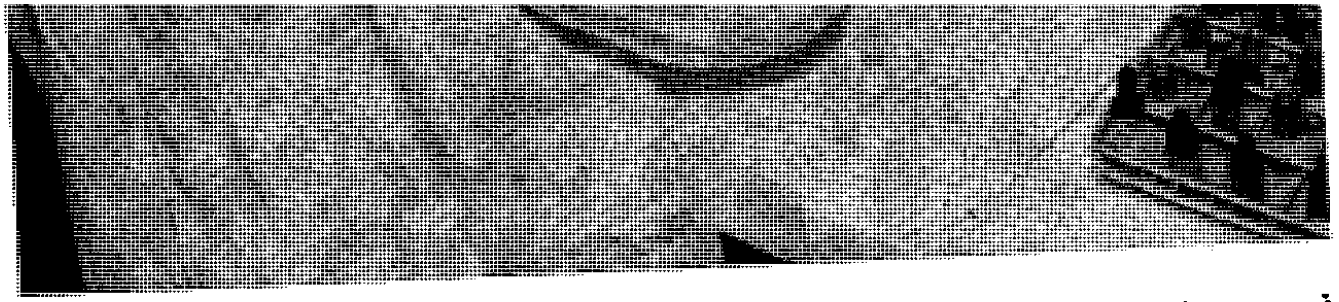
تتراوح بين خمسة ليترات ونصف وستة ليترات ونصف• ويتألف نصف هذه الكمية تقريبا من خلايا حمراء وبيضاء وخلايا اخرى واكثر هذه الخلايا عددا هو الخلايا الحمراء وتسمى الكريات وكل هذه الانواع من الخلايا تحوم فى سائل مصلي يدعى البلازما

اذا اخذت نقطة من الدم فى الحالة الصحية الطبيعية بقدر مليمتر مكعب تجد فيها خمسة ملايين من الكريات الحمراء ووظيفتها حمل الاوكسجين من الرئتين الى كل الانسجة فى الجسم وعليها ايضا ان تنقل المواد المهملة كحامض الكاربونيك (ثاني اوكسيد الكاربون) من الخلايا الى الرئتين حيث يفرز مع التنفس• وهذه العملية اي نقل الاوكسجين ثم حامض الكاربونيك عملية جوهرية لحفظ الحياة فلا خلية فى الجسم تقدر ان تعيش اكثر من بضع دقائق بدون الاوكسجين الذي تحمله الكريات الحمراء فى الدم

الكريات الحمراء

والكريات الحمراء صغيرة الحجم جدا يقتضي وضع ٣٢٠٠ كرية

جنبا الى جنب لتؤلف صفا طولـه ١/٢ ٢ السنتيمتر وعلى الجسم ان يصنع منها كل ثانية نحو ١٢ مليونا للقيام بحاجته اليها ويزداد هـذا العدد كثيرا اذا خسر الجسم كمية من الدم بواسطة النزف او باعطائه الى من يحتاج اليه. ويجب ان تكون هذه الكريات صلبة نسبيا لان عليها ان تتصادم بسبب سرعتها وان تصطدم بجدران الاوعية الدموية وان تتحمل ضغطا ليس بقليل ولهذا لا تعيش الكريـة الحمراء اكثر من اربعة او ستة اسابيع وبعبارة اخرى يجب ان يتجدد الدم مـن



فحوص الدم الدورية تساعد على الكشف ، فى وقت مبكر ، عما قد يعتري الدم من ضعف ومرض

ميني فوتو

متعددة فى زمن ليس بطويل ، الامر الذي يقتضي ان تتناول كمية كافية من البروتين يوميا مع طعامنا وثلث هذه الكمية يستهلك فى صنع الكريات الحمراء التي تقوم مقام الكريات المائتة

[illegible] التي تساعد على بناء الدم كثيرا هى المشمش والبيض

والاطعمة التي تساعد على [illegible]
والزبيب والحليب والخضر (ولاسيما السبانخ) والجزر وبعض الحبوب كالعدس الاحمر مثلا. فهذه كلها تحتوي على الحديد المادة الضرورية لبناء الدم. واما الاطعمة النشوية والسكرية كالارز المقشور والخبز الابيض والسكر الابيض وكثير من الحلويات فلا تساعد البتة على بناء الدم لا بل منها ما يؤخر بناءه بعض الاحيان

والمصنع الذي تصنع فيه الكريات الحمراء هو التجويف داخل العظام الطويلة المملوء بمادة نخاعية تعتبر وظيفتها من اهم وظائف الانسجة. فاذا تأخرت هذه المادة او عجزت عن صنع الكريات الحمراء فان صاحبها يصاب بفقر دم ثم يشكو من الضعف والدوار وسرعة التعب او ربما بقصر التنفس . فلا صحة جسدية مع طعام قليل غير

مغذ

للكريات الحمراء شكل مستدير مسطح على صورة قرص وهي اسمك حول دائرتها منها فى الوسط وهذا ما يزيد فى مساحتها مما يساعد الاوكسجين وحامض الكاربونيك على المرور فيها عند اجتيازها حيث تترك هذه الكريات حامض الكاربونيك وتأخذ الاوكسيجين حاملة اياه الى الخلايا فى الجسم

تخثر الدم

واذا وخزت اصبعك بدبوس او آلة اخرى يخرج منه الدم احمر حارا ويبقى فى هذه الحالة طالما هو داخل الجسم ولكن متى تعرض

للهواء تخثر وجمده وهذا التخثر والتجمد نتيجة لتفاعلات كيماوية معقدة لا محل لذكرها الان تتناول مواد خاصة توجد فى الدم دائما الى حين الحاجة كسد ثقب فى احد الاوعية الدموية مثلا ولولا هذه الصفة فى الدم اي صفة التخثر والتجمد لكنا نموت بسبب نزف الدم من اقل جرح او خدش وهذا كله يدل على الاتقان والحكمة التي صنع بها المهندس الالهي العظيم الاجسام البشرية وقد صدق موسى ذلك العالم الشرقي العظيم حين قال : « لان نفس الجسد هي فى الدم »

وقد يسأل البعض هل يختلف الدم باختلاف الشعوب والقبائل والاجناس والالوان ؟ والجواب على ذلك « كلا » ان دما واحدا يجري فى عروق كل اجناس البشر والوانهم. وقد صرح بهذه الحقيقة العلمية الثابتة الرسول بولس فى خطابه للفلاسفة اليونانيين فى اثينا من مضي الفي سنة تقريبا اذ قال « وصنع من دم واحد كل امة من الناس يسكنون على وجه الارض » وجاء الطب الحديث يثبت صدق هذا القول ويبرهن

اننا جميعا من عائلة اللـــه البشرية الواحدة

ان حفظ الدم فى عروقنا نقيا صحيحا لا تشوبه الشوائب امـــر جوهري جدا لسلامتنا لا يثمن بمال. فاذا اصاب احدنا نزف او فقدان كمية كبيرة من الدم لسبب ما من الاسباب فانه يمكن لاي فرد منا اذا كان دمه صحيحا نقيا ان يعطي من دمـــه كمية كافية لانقاذ ذلك المصاب شرط ان يكون دمه من نوع دم المصاب تماما اي احد الانواع الاربعة الرئيسية

بنوك للدم

وقد تأسس بنوك لحفظ الدم جاهزا للاستعمال حين الحاجة وفى الاحوال الطارئة المستعجلة كما يحدث فى ساحة القتال. فكم من جندي

انقذت حياته بفضل هذه الكميات المحفوظة من الدم والتي تبرع بها محسن صحيح الجسم يبعد الوف الاميال عن المصاب

ان صحتنا لا بل حياتنا تتوقف على الدم الذي يجري فى عروقنا. وبامكاننا ان نحافظ على صحتنا باتباعنا القواعد الصحية من تناول الطعام الكافي المكتمل الاجزاء بشاهية قوية وشرب الكثير من الماء النقي كل يوم لتجهيز النهر الدموي بكميات كافية من السوائل ، الى التمرين الرياضي والحركة لحفظ الدورة الدموية منتظمة فتجهز الخلايا بالكميات الكافية من الاوكسجين . وفوق كل شيء نحتاج الى نعمة معرفة الطرق الى الحياة الصحيحة متجنبين كل مرض يمكن تجنبه وحفظ دمنا نقيا متذكرين قول موسى « لان نفس الجسد هي فى الدم »

الملاريا وفقر الدم

٣٨

عرفنا فى الفصـــل السابق الشيء الكثير عن الـــدم واهميتـــه للجسم،كما رأينا ان حياتنا تتوقف عليه. ولكن بحثنا اقتصر على الجانب الصحي من الدم ، اما فى هذا الفصل فسنأتي على بحث الدم المريض وأثره فى الجسم. يدور هذا البحث على شكل حوار مفيد بين مريضة وطبيب ثم ينتهي بسرد ارشادات قيمة للمحافظة على صحة الدم

كان الطبيب قد فحص هذه المريضة وظهر له انها مصابة بفقـــر الدم بعد ان وجد ان عدد كريات الدم الحمراء فى المليمتر المكعب لا يزيد عن المليونين ونصف المليون ، وان المادة الحمراء فيها نصف ما يجب ان تكون عليه. فقال لها « ان هذا هو سبب شعورك بالضعف والتعب ، ولكي تشعري بنشاط يجب ان يكون عدد الكريات الحمراء اربعة ملايين

ونصف او خمسة ملايين فى المليمتر المكعب ، كما ان المادة الحمراء يجب ان تكون فوق التسعين بالمئة »

فسألته المريضة عن سبب نقص الكريا تالحمراء عندها فقال : « ان الاختصاصي بفحص الدم فى عيادتي عندما وخز رأس اصبعك بآلة حادة واخذ قطرة دم وضعها على قطعة من الزجاج وفحصها باضافة بعض انواع من المواد الكيماوية التي تساعد على معرفة عدد الكريات الحمراء وحجمها ــ تبين له بعض الفحص بواسطة المجهر (الميكروسكوب) انك مصابة بفقر دم ، واكتشف وجود طفيليات الملاريا فى الكريا تالحمراء » • فسألها الطبيب فيما اذا كانت مؤخرا قد خالطت احدا مصابا بالملاريا • فاجابت بالنفي وقالت انها كانت ساكنة

فى الجبل حيث المناخ معتدل وظنت ان ذلك يكفي لشفاء اي مرض

سبب الملاريا

عند ذلك سألها اذا كانت درجة حرارتها قد ارتفعت فى المدة الاخيرة ، فقالت انها شعرت بارتفاع فى حرارتها ولكنها اعتقدت ان الزكام (الرشح) كان سبب ذلك ، ولم تخطر الملاريا لها على بال ــ واذ كانت تشعر بالتعب سألته عن الملاريا وطريقة انتقالها من شخص لآخر فقال الطبيب ان الملاريا مرض قديم عرف منذ الوف السنين ، فقد عرفه اليونان والرومان ولكنهم ظنوا انه مسبب عن الهواء الفاسد وهذا معنى كلمة « ملاريا » اي (مال ــ سيىء وآريا هواء) ومن مدة قريبة فقط اكتشف علماء الطب ان الملاريا مسببة عن حيوان طفيلي يغزو الخلايا الحمراء فى الدم. وهو صغير يكاد لا يرى حتى باقوى المكروسكوبات. تدخل هذه الحيوانات الطفيلية الى الدم بان يحقنه

فه نوع من البعوض (البرغش) يحب امتصاص الدم البشري • من

البعوض ما هو قليل الضرر ولا يتعدى ازعاج لسعته حكة خفيفة ولكن هنالك نوعا خاصا اسمه (نوفليس) منتشر فى كل انحاء العالم ويمكن تمييزه بسهولة عن الانواع الاخرى فان اجنحته مرقطة وعندما يجثم كانه يجثم على رأسه• وهذا النوع هو الذي ينقل الملاريا وانثاه فقط تلسع لانها تحتاج الى ان تغذي بيوضها فتأخذ كل يوم وجبة من الدم البشري ثم تطير الى مكان ظليل بارد قليلا تستقر فيه لتهضم ما امتصته من الدم

وهنا سألته المريضة « وماذا تدخل البعوضة الى الدم » ؟

فأجابها الطبيب قائلا : عندما تجثم البعوضة على ساعدك مثلا ، فانها تركز رأسها على جلدك ثم تغرز ابرتها فى طبقات الجلد الخارجية والداخلية. وبجانب هذه الابرة انبوب اخر صغير مجوف يتصل بكيس السم فى رأس البعوضة. وفورا عندما تخز الجلد بابرتها ترسل من الانبوب الصغير قليلا من السم الى الجرح الذي احدثته. فيمدد السم الاوعية الدموية كما انه يمنع الـدم من التجمد فيجري الى الجـرح وتمتصه البعوضة بابرتها

ـ هل الملاريا فى سم البعوضة يا دكتور ؟

ـ كلا ، والحقيقة اذا كانت البعوضة سليمة من الميكروب الطفيلي فاننا لا نأبه للسعتها اذ تحدث قليلا من التهيج فى الجلد ، والكمية التي تمتصها من الدم قليلة جدا يعوضها الجسم بسهولة وسرعة. ولكن اذا كانت البعوضة قد لسعت منذ بضعة ايام من فى دمه ميكروب الملاريا فانها حينذاك تصبح خطرة اذ ان كيس السم فيها يعج بمكروب الملاريا الذي تكون قد امتصته من دم المصاب . ولسوء الحظ لا تتأثر البعوضة نفسها بهذا المكروب بل تسير فى حياتها مرحة فرحة تفتش عن فريسة اخرى تمتص دمها لتغذي بيوضها

مراحل نمو المرض

عندما تثقب البعوضة الجلد ينزل بعض الميكروبات الطفيلية من كيس السم الى الاوعية الدموية التي تكون قد خرقتها الابرة وهناك يبدأ المرض اذ لا تضيع الميكروبات الوقت بل يسرع كل منها حالا الى مهاجمة خلية من الخلايا الحمراء القريبة منه ويستقر فيها والى الان لم يحدث اي ضرر ولكن لا يقف الميكروب عند هذا الحد بل يأخذ فى اكل قلب الخلية وينمو بسرعة ثم ينقسم الى عدة ميكروبات

اما الخلية الحمراء فانها تكون قد فقدت الحياة ووظيفتها منذ ان دخلها الميكروب ، فتعجز عن حمل الاوكسجين الى الانسجة والخلايا كما انها تعجز عن حمل الافرازات والسموم لتفرز الى الخارج فتتضخم ثم تنفجر مطلقة من داخلها الى المجرى الدموي عددا كبيرا من الميكروبات التي كانت مستقرة فيها ، وكل ميكروب جديد يفعل كما فعل اباؤه فى جسم خلية حمراء جديدة وهكذا يستمر العمل عدة ايام تتلف فيها ملايين وملايين من الكريات الحمراء

بعوضة الملاريا تثقب الجلد
طفيليات الملاريا تنقل بواسطة
نوع معين من البعوض ، فينبغى
حفظ البيـوت بوضع الشريط
اللازم على الابواب والنوافذ

وعندما تنفجر الخلية الحمراء لا تخرج منها الى المجرى الدموي الميكروبات فقط بل السموم ايضاء ولو ان الامر يقتصر على عدد قليل من الخلايا الحمراء لما شعر المصاب بازعاج ما ، ولكن الميكروبات تتكاثر بسرعة وتتكرر العملية حتى ان المريض يشعر اولا بقشعريرة برد كانها تدخل فى عظامه ثم بعد نصف ساعة تقريبا تنتابه حمى يشعر بعد ذلك بتعب فينام وهكذا تتكرر هذه الحالة كل يومين او ثلاثة

وكل مرة تصيب المريض الحمى يفقد نحو عشرة بالمئة من خلاياه الحمراء فيأخذ مخ العظام بالعمل مجهدا نفسه ليعوض عما تلف من الخلايا ولكن الجسم البشري لا يقدر ان يتحمل هذه الخسارة مدة طويلة فيعتري المصاب ضعف وقصر فى التنفس بين نوبات الحمى وحالا تصاب الاعضاء الاخرى بالضعف والانحلال وقد تسد الميكروبات والخلايا الحمراء المتمددة الاوعية الدموية الصغرى فى الدماغ والقلب

ويتضخم الكبد والطحال كثيرا ويصاب الانف والحلق بالالتهابات وفى كل هذه الحالات تظهر مشكلة فقر الدم ومعناه نقص فى الكريات الحمراء حتى ان ما يبقى منها فى الجسم لا يكفي لحفظه فى صحة تامة

يتلف ميكروب الملاريا ما يتلفه ملتجئا الى داخل الخلايا الحمراء نفسها حيث لا يمكن الخلايا البيضاء الوصول اليهوالخلايا البيضاء هي التي تنظف المجرى الدموي. وهذا يفسر لنا الحقيقة ان كثيرين لا يقوون على مقاومة الملاريا. ففي الهند يموت كل سنة مليون ومئتا الف شخص بالملاريا فضلا عن ملايين اخرى يعيشون وهم مصابون اصابة مزمنة بهذا الداء الخبيث. ان هذه المشكلة هي مشكلة كل المناطق الحارة والقريبة من الحارة ولا تزال الملاريا الى الوقت الحاضر معضلة من معضلات الصحة العامة فى العالم بالرغم من الوسائل المستعملة لازالتها ولهذا كان على المصاب بالملاريا ان يسعى للحصول على المعالجة الطبة

وهنا سألت المريضة هل هناك وسيلة يمكن ان استفيد منها ؟

فأجابها الطبيب بقوله : نعم ، يمكنك ان تساعدي نفسك على العودة الى حالتك الصحية. فبالاضافة الى العلاج الذي ساصفه لك الان والذي يقتل ميكروب الملاريا الح عليك ان تمنعي دخول البعوض الى بيتك بوضع شريط على النوافذ وازالة المـاء الراكد حول البيت لان فيه يتوالد البعوض

سوء التغذية وفقر الدم

بالاضافة الى الملاريا هناك اناس كثيرون مصابون بفقر الدم فى

كل انحاء العالم وذلك ناتج عن عدم اتزان الطعام الذي يتناولونه. يجب ان تتذكر ان ليس هناك لون واحد من الطعام يحتوي على كل ما يحتاج اليه الجسم ولهذا يجب اضافة لون اخر اليه يسنده ولهذا قسم العلماء الطعام الى سبع فئات اساسية واشاروا الى انه يجب ان يأكل الفرد بعضا منها كل يوم

وهذه هي : تشمل هذه الفئات السبع الخضار ذات الاوراق الخضراء والصفراء والحمضيات وما شاكلها من الاثمار والبطاطا والخضار الجذرية اي التي لها جذور. هذا بالاضافة الى الالبان ومشتقاتها ـ كالحليب والزبدة والاطعمة الغنية بالبروتين ـ كالبيض وحبوب اللوبياء والجوز والبقول الخ... والحبوب غير النشوية واخيرا الدهن والزيوت

وليس المهم اي نوع من هذه الانواع تأكلين بل المهم ان تأكلي نوعا واحدا من كل فئة من هذه الفئات كل يوم

وختاما نهضت المريضة قائلة « اشكرك يا دكتور على ما قلته لي ،

لاسيما فيما يتعلق بالطعام فاننا ميالون فى البيت الى اكل نوع واحد الفناه ، والان ارى انه يجب ان نأكل انواعا مختلفة من الطعام »

مُنتوى السّكّر في دَمك

٣٩

يعيش اكثرنا حياة اعتيادية ، فننهض فى الصباح وتتناول الطعام ثم نسير الى عملنا ثم تتناول طعام الغداء ، وفى اخر النهار نرجع الى البيت وتتناول طعام العشاء ، ونجلس الى افراد عائلتنا واصدقائنا ، ثم نأوى الى فراشنا لننام حتى الصباح التالي

تتناول بعض الاحيان من الطعام اكثر مما نحتاج اليه وفى الاحيان الاخرى لا تتناول طعاما ، اي اننا نعيش على هوانا وحسب ارادتنا ، وبالرغم من كل ذلك تكيّف اجسادنا نفسها فلا نشعر بانزعاج ما

ولكن هناك بعض الناس الذين لا يقدرون على ذلك ، فانهم اذا فاتتهم وجبة من الطعام شعروا بضعف وانحطاط وارتخاء فى العضلات حتى لا يقوون على العمل فنظن ان هؤلاء ضعاف ، ولكنهم قد يكونون

فى الحقيقة اقوياء ، انما الجهاز الذي ينسق كمية السكر فى دمهم لا يعمل بانتظام كما يجب. ان اشخاصا كهؤلاء لا يقدرون على الصيام او الانقطاع عن الاكل مدة طويلة ، بل عليهم ان يتناولوا الطعام فى اوقات معينة ، واذا لم يفعلوا ذلك سقطوا مرضى ، وقد ينزعجون عاطفيا ويتعبون بسرعة او يصيبهم دوار وألم او يغشى عليهم او يضطرون الى شرب الكثير من الماء وبالتالي تصريفه ، او قد يأكلون الكثير من الطعام ، وفى الوقت نفسه يصيبهم الهزال والضعف وينقص وزنهم باطراد

ولا شك ان فى جهاز هؤلاء الاشخاص خللا يجب تداركه. وقد لا

يشعر المصاب بهذا الخلل بمرض خطير اولا ، فيؤجل العلاج او يهمله مدة طويلة الى ان يشعر باشتداد الخطر

كانت احدى الفتيات لا تشرب كثيرا من الماء ولكنها اخذت فجأة تدهش رفيقاتها بان تشرب نحو ثلاث او اربع كؤوس من الماء دفعة واحدة عند الطعام ، وظن الجميع ان الامر لا يخرج عن كونه مزاحا ، ولكن أيقنت هذه الفتاة اخيرا ان الامر ليس مزاحا اذ بدأت تشعر بالتعب لاقل حركة ثم اخذت تأكل من خمس الى ست وجبات كل يوم ومع ذلك فاخذ وزنها ينقص باطراد ، واخيرا اصابها اعياء لم تقدر معه على العمل بتاتا ، فاستشارت الطبيب ، وكان عليها ان تفعل ذلك قبلا

وبعد ان اجرى عليها الطبيب فحصا طبيا شاملا ظهـر ان نسبة السكر فى البول والدم عالية جدا كما ان ذلك أحدث بعض الخلل فى تركيب السوائل فى جسدها ، وبعد العلاج رجعت ، لحسن الحظ ، الى حالة صحية عادية بعد ان كانت مصابة بمرض السكري

ليس كل مصاب بمرض السكري تظهر عليه هذه الاعراض بوضوح كما ظهرت فى هذه الفتاة.فالبعض يشعرون بالتعب فقط واخرون لا يبصرون بجلاء دون ان تنفعهم النظارات ، وهناك اخرون ايضا يصيبهم

حكاك فى جلدهم ولاسيما حول الاعضاء التناسلية. واذا كان المصاب ولدا او طفلا فانه يكثر فى التبول فى الفراش ، وعلى العموم اذا ظهرت هذه الاعراض التي هي عطش شديد ، كثرة فى التبوّل ، نقص فى الوزن مع تناول الكافي من الطعام بقابلية ، ضعف وعدم جلاء البصر ، حينئذ يجب ان تتجه الافكار الى ان السبب هو مرض السكري

التغلب على السكري

اذا اصاب مرض السكري شخصا ، فهل معنى ذلك انه اصبح مريضا كل حياته ؟ كلا ثم كلا ، لان العلاجات الحديثة تمكن المصاب بالسكري من ان يحيا حياة عادية نسبيا ، وأفضل مثل على ذلك قصة لاعب التنس المشهور « بل تالبرت »• عندما كان بل فى التاسعة من عمره لاحظ والداه ان وزنه اخذ فى النقصان ، وانه يشرب كميات كبيرة من الماء كل يوم ومع ذلك كان دائما عطشانا ، فأخذاه الى الطبيب ثم الى المستشفى فظهر انه مصاب بمرض السكري

وأوضح لهم الطبيب ان الجسم يحتاج الى كمية من السائل يدعى الانسولين لحرق الفائض من السكر الذي فى الجسم ، وهذا الانسولين يفرزه عضو فى الجسم يدعى البنكرياس ويقع وراء المعدة فى منتصف البطن ، وهذا الانسولين يساعد على حفظ السكر فى الدم على مستوى واحد ، ولكن بعض الناس لا يفرز البنكرياس فيهم الكمية

الكافية من الانسولين فيرتفع السكر فى الدم ثم ينتقل الى البـــول ، واذا طال الوقت على هذه الحال شعر المصاب بالضعف والهزال ، واذا لم يلق العلاج المناسب فقد يؤدي به الامر الى الموت

لا شـــك ان والدي « بل » حزنا بعض الحزن لما اصاب ولدهما ولكنهما كانا عاقلين فلم يستسلما للحزن بل عزما على ان يراعيا فى تربية ولدهما قواعد الصحة لكي يحيا حياة طبيعية كباقي الاولاد. فعيّنا له ،

بمشورة الطبيب ، الطعام الذي يجب ان يتناوله ، وكانا يعطيانه كل يوم حقنة من الانسولين ، وشجعه الاطباء على مزاولة اي نوع من الالعاب الرياضية ، واذ كان يميل الى التنس برع فى هذه اللعبة ، وفى بضع

سنوات اصبح من اشهر لاعبيها فى العالم ، كأنه ليس مصابا بمرض ما • وهو يحمل معه اينما ذهب علبة صغيرة تحتوي على كمية من الانسولين وحقنة وبعض الكحول لتطهير الابرة• وهو يعيش عيشـــا طبيعيا لا يشوبه كـــدر

تاريخ السكري

عرف مرض السكري منذ الوف السنين ، ولكن لم يعرف الاطباء الا منذ مئتي سنة تقريبا ان بول المصاب يحتوي على نسبة عـــالية من السكري ، فضلا عن انهم لم يعرفوا كيف يعالجونه• ومنذ ستين سنة فقط بدأ الاطباء يعرفون اسباب هذا المرض ، وبعـــد بحث وتنقيب طويلين اكتشف احد الاطباء الهولنديين واسمه « لنغرهانس » ان فى طرف البنكرياس بقعا او جزرا لها علاقة بمرض السكري اذ كان اذا نـــزع ذلك القسم من البنكرياس من حيوانات التجربة يظهـــر مرض السكري فيها حالا

وفى السنة ١٩٢١ قـــام طبيبان كنديان همـــا بانتل وبست ونجحا باكتشافهما العجيب للاونسلين الذي ، وان كان لا يشفي المرض فانه

يضبطه عند حده ويضبط نسبة السكر فى الدم ، وبذلك اصبح لدى الاطباء طريقة لمساعدة الملايين المصابين بهذا المرض وارجاعهم الى الحياة الطبيعية ، وهذا الاكتشاف هو حقيقة من اعظم الانتصارات الطبية فى العصر الحديث اذ ابقى فى قيد الحياة كثيرين الذين كانوا قضوا نحبهم لولاه

ان مرض السكري يمنع المصاب به من الاستفادة من بعض الاطعمة بطريقة طبيعية. ففي الحالات الطبيعية يحول الجسم هذه الاطعمة كالسكر والنشاء الى حركة ونشاط ، ولكن المصاب بالمرض المذكور لا يقدر على ذلك كما انه لا يقدر على خزن هذه الاطعمة فى جسمه الى

حين الحاجة فيرتفع السكر فى دمه وتحاول الكليتان ان تتخلصا من الفائض منه فتفرزانه مع البول ، ولكن بهذا تفرز ايضا كثيرا من المواد الضرورية لبناء الجسم فتختل كيمياء الجسم كلها بسبب عدم وجود بضع نقاط من الانسولين

اعراض السكري

وهذه هي اعراض السكري : عطش شديد ، جوع شديد ، افراط فى التبول ، نقص فى الوزن ، اختلال فى البصر ، تعب ، حكاك شديد ، ألم فى الاطراف كالاصابع مثلا ، وبطء فى اندمال الجروح والخدوش • فاذا وجدت هذه الاعراض او احدها يجب ان تتجه الانظار الى احتمال الاصابة بالسكري ، وقد تكون هذه الاعراض خفيفة اولا ثم فجأة تسوء حالة المصاب• والافضل عدم التريث عند الشعور بشيء مما ذكر لانه بالرغم من العلاجات الحديثة لا يزال مرض السكري من الامراض

التي لا يستهان بها اذ يعد الثامن من حيث الخطورة ويصبح كذلك متى تعسرت السيطرة عليه. واما المصاب بالسكري اذا اعتنى بصحته فليس عليه ان يخاف شرا اذ بامكانه ان يعيش طويلا ويتخلص من مضاعفات المرض التي تعد شرا من المرض نفسه ، كالوقوع فى غيبوبة او الاصابة بالغنغرينا او تصلب الشرايين وضعف البصر

قد ينتاب السكري الانسان فى اية سن وجنس ويتعرض له من اصيب اسلافه بهذا المرض ، انما يكثر فى سن الخامسة والاربعين فما

فوق ، لاسيما اذا كانت سمنتهم فوق الاعتيادي. والنساء اكثر تعرضا لهذا المرض من الرجال

ان مرض السكري داء مزمن لم يصل العلم الى الان الى وسيلة لشفائه ، ولكن هنالك علاجات تسيطر على سيره كتناول نوع معين من الطعام وفى الحالات الشديدة استعمال الانسولين. ونكرر انه اذا كان المصاب حكيما يسمع لارشادات طبيبه ، فانه يعيش عيشة طبيعية هنيئة كغيره من الاصحاء

ومن النصائح الطبية القيمة ان يقوم الفرد بفحص جسمه فحصا طبيا مرة كل سنة ، وان يشمل ذلك الفحص البول لمعرفة ما اذا كان يحتوي شيئا من السكر. وفحص البول بسيط للغاية لا يكلف الا القليل القليل ولكن نتائجه مهمة. والافضل ان نعتني بصحتنا الان من ان نؤجل الامر الى المستقبل حين يكون الوقت قد فات ، فهناك الملايين من الناس مصابون بالسكري فى ادواره الاولى الخفيفة ولكنهم لا

يعرفون ذلك ، وفحص بسيط قد يظهر لك حقيقة اذا تداركتها وفرت على نفســك كثيرا من النفقات والصعوبات والآلام فى المستقبل. فلا تؤجل الى الغد مــا تقدر او مــا يجب ان تفعله اليوم. فذلك أضمن لصحتك وأسلم

المعركة ضد السرطان

٤٠

هناك اعداء يظهرون للعيان فنعرف مكانهم بالضبط ، وأعـداء آخرون يبقون طي الخفاء لا نعرف لهم مكانا او مستقرا ، فهؤلاء اشد خطرا من الفئة الاولى واعظم فتكاء يعد السرطان من ألد اعـداء بني الانسان وافتكها وهو كغيره من الاعداء يبدو بعض الاحيان على سطح الجسم فيسهل استئصاله ، وبعض الاحيان يكمن مختبئا فى حشـايا الجسم بعيدا عن النظر فيصعب اكتشافه وتتعسر مكافحته وعلاجه

الشر الخفي

يكمن السرطان فى ملايين الاجسام دون ان يدري به اصحابها لانه لا يرافقه ألم او اي عارض ظاهر ولكن هذا الخفـاء لا يقلل من شره وفتكه. لقد اصبح السرطان شائعا حتى انه يمكن القول ان واحدا من

كل اربعة مرضى مصاب به• وبسبب شيوعه هذا كان لا بد من التيقظ والحذر لاكتشاف اقل عارض يدل عليه لان الجهـل على وجه العموم عدو البشر ولاسيما فيما يتعلق بالسرطان

ان المعركة ضد السرطان معركة شديدة مريرة لم يكتب النصر الحاسم فيها للانسان مع كل الدلائل التي تقوي الامل بالتغلب على هذا المرض ، فهنالك مراكز طبية عديدة تخوض عمار هذه المعركة وتنقذ كثيرين من الموت المحتم ولا يزال عدد كبير من المصابين يقضون بسببه

لانهم لم يكتشفوا وجوده فى اجسامهم الا بعد فوات الاوان

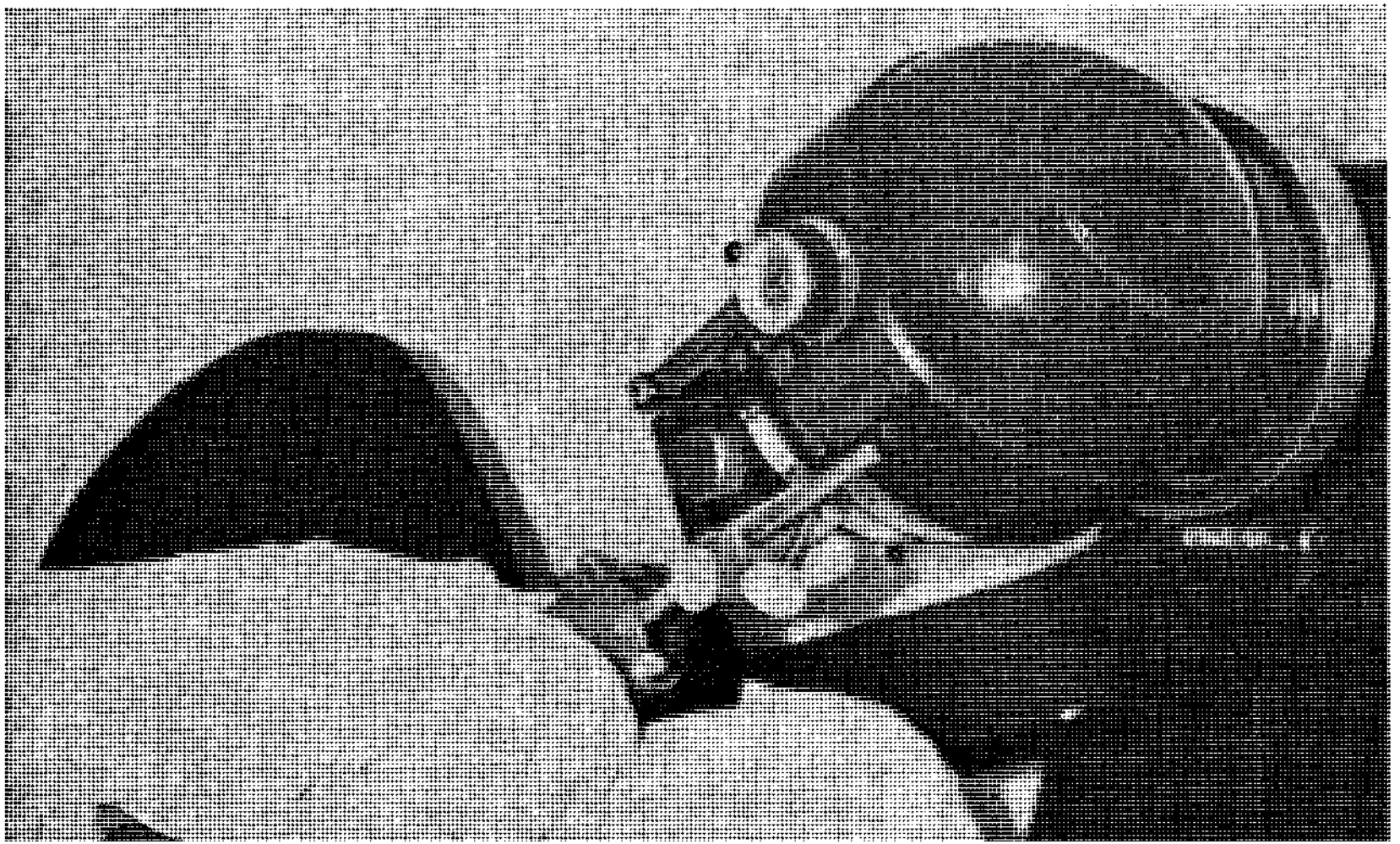
ان اكتشاف السرطان وهو فى ادواره الاولى هو بمثابة ربح نصف المعركة ، فمن الخطأ والخطر ان ننتظر طويلا لعل الايام تأتي بالفرج. وفى الحالات المشكوك فيها يجب استشارة اختصاصي بالمرض حالا لان الانتظار هو غالبا غلطة مميتة

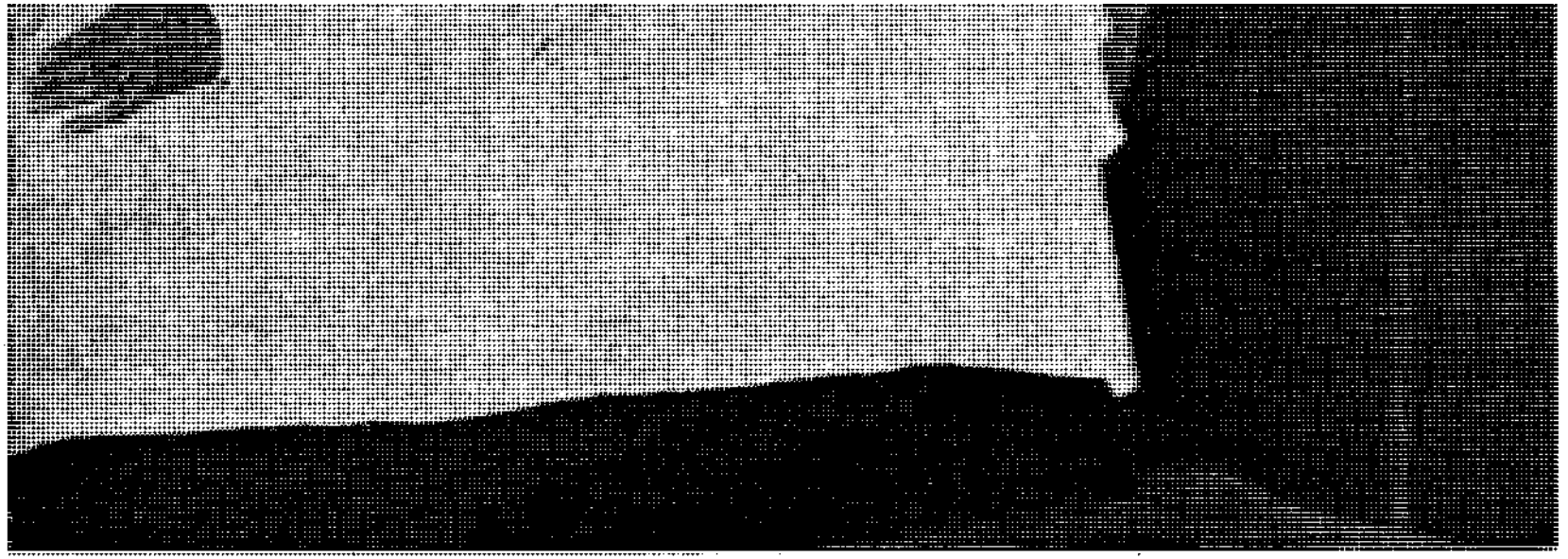
على ان الوقت ليس وحده كل المشكلة بل هناك عوامل اخرى تزيد فى خطورة المرض وهي ، انه يأتي خلسة دون ألم او انذار ، وحتى الذين يعرفون عنه الشيء الكثير لا ينجون من شره ، ومثل على ذلك ، جرَّاح شهير اصيب بشيء من سوء الهضم مدة عدة اشهر الى ان اصيب فى احد الايام بألم فى المعدة ، وبعد التصوير بأشعة اكس ظهر فى الصورة انه مصاب بسرطان فى معدته كان قد استشرى به. ولو كان عمد الى التصوير بالاشعة فورا عندما اصيب بسوء الهضم لكان ربما قد نجا من الموت ، ولكن كان قد فات الاوان. وبعد ان كان يزيل السرطان من اجسام المرضى العديدين فينقذهم لم ينتبه لاعراضه فى جسمه هو

فقضى نتيجة التهاون والتأجيل. فالاطباء ايضا يتأخرون بعض الاحيان ويرتكبون الخطأ نفسه الذي يرتكبه باقي الناس فيصلون الى النتيجة نفســـها

لقد كان السرطان ولا يزال من الامراض الخفية ، والاسم الذي يطلق عليه يطلق ايضا على حيوان يعرف بالسلطعون ، وذلك لان الاطباء اليونانيين لاحظوا تشابها بين امتداد هذا الداء وسير الحيوان المذكور ، ولكن رغم ما يكتنف السرطان من الخفاء والسرية فان الاطباء الآن يعرفون عنه اكثر كثيرا مما كانوا يعرفون فى الماضي حتى من مضي عشر

سنوات فقط. فالتنقيب عنه قائم على قدم وساق فى مراكز عديدة للبحث ويتم كل يوم جلاء نقاط كثيرة كانت خفية على العلماء ، ولكن لم يتم





باذن من الجامعة الاميركية فى بيروت

استعمال اشعاع الكوبلت فى معالجة السرطان

النصر الكامل انما يزداد الامل باطراد بالوصول الى يوم يمكن فيه

للاطباء ان يوقفوا سير المرض فى معظم الاصابات به

الاسلحة ضد السرطان

انْ اقدم سلاح فى معالجة السرطان هو سكين الجراح وهو لا يزال افضل علاج حتى اليوم ، اي ان ازالة السرطان تمـاما وهو فى ادواره الاولى غالبا ما يكون معناه الشفاء التام منه. واما اذا كان الداء قـد بلغ ادواره المتقدمة فهنالك المعالجة بالاشعة والراديوم وكذلك بخيوط تعرض للاشعاع الذري ، ثم يخاط بها المكان وتسحب الخيوط على امل ان الاشعة الذرية العالقة بالخيطان تهاجم خلايا السرطان الحديثة وتميتها ولكنها لا تؤثر البتة فى الخلايا القديمة. وهذه الطرق تستعمل اليـوم فتخفف من شدة الداء الذي اذا كـان فى ادواره الاولى قـد تأتي بفائدة جزيلة

على ان هناك طرقا اخرى يعدها العلماء اليوم ، وهي ادوية متعددة يجربونها على الحيوانات علّهم يجدون بينها علاجا يكافحون به الداء

من الداخل. وكما ان العلاجات الحديثة قد سيطرت على كثير من الامراض التي كانت مستعصية ، هكذا يمكن اكتشاف دواء جديد ينجح فى معالجة السرطان

هل السبب جرثومة ؟

وقد اصبح كثيرون من الثقات يعتقدون ان سبب السرطان جرثومة صغيرة جدا من نوع فيروس او على الاقل هذا سبب بعض انواع السرطان التي يدرسونها فى الفئران وغيرها من الحيوانات المستخدمة للتجارب. ومما يدعو الى الامل المشجع ان انواع السرطان هذه فى الحيوان تشفى بهذه العلاجات فيزول الداء ولا يعود مرة اخرى

ولكن لا تــزال العلاجات المذكورة فى بدء تحضيرها وليست جــاهزة للاستعمال فى البشر ولكن المستقبل لا شك يدعو للأمل

ومن الاسباب التي تساعد على جعل السرطان فتاكا هو الجهل او التعلق بنظريات بعيدة عن كل علم او شبه علم ، وكثيرون يؤخذون بها ويركنون اليها ولا يستفيقون الا بعد ان يكون قد فات الاوان وتعذر الشفاء. انه لمن السهل جدا ان نقبل كل رأي يقدم الينا لاسيما اذا كان المصاب عزيزا علينا ، والانسان كما يقولون يتعلق بحبال الهواء. ولكن حبال الهواء لا تنقذ الغريق. علينا ان لا نصغي الى اقوال الدجالين الذين يسردون الحكايات الكثيرة عن حوادث عجز عنها الاطباء وانما عالجوها هم فنجحوا. قــد يكون هنالك حوادث شخصوها خطأ او شخصها الاطباء خطأ واعتبروا انها سرطان وهي ليست كذلك ، وتشفى من تلقاء نفسها ، فنعتقد ان علاج الدجال شفاها. لا تصدق كل من يقول لك انه

يعرف علاجا للسرطان لا يعرفه سواه ، لان لا سر فى الامر ، فكل علاج فعـال يجب ان يجرب اولا على الحيـوانات بطريقة علمية ثم يطبـق على الانسـان

والسرطان داء غريب فى اطواره ، فهو بعض الاحيان بطيء النمو يستمر عدة سنوات ثم يذبل فجأة ويزول لأمر لا نعرفه الآن ، فاذا حدث هذا وكان الدجـال هو المعالج نسب النجاح لنفسه، على ان حوادث كهذه نادرة جدا جدا والطبيعي فى الداء ان ينمو باطراد الى ان ينتشر ويستفحل امره ، ولهذا كان من اللازم اكتشافه قبل انتشاره اذا كنـا نأمل للمصاب الشفاء

سَرطانُ الرِّئة

٦١

لقد ازدادت الاصابات بسرطان الرئة ازديادا سريعا حتى اصبح فى هذه الايام اوسع الامراض الخبيثة انتشارا ، وهي زيادة لم يضاهه فيها اي مرض آخر. وقد دلت الاحصاءات على ان عدد المصابين بهذا المرض فى هذه الايام يبلغ ثمانية اضعاف ما كان عليه من مضي عشرين سنة ، وهي زيادة أقلقت موظفي الصحة العامة وأقضت مضاجع المهتمين بخير الجنس البشري وسعادته

لا يمكن ان يترك الامر على ما هو ولكن ما العمل ؟ لا بد فى حالة كهذه من الاطلاع اولا على اسباب المرض ، وقد احتدم الجدال فيه فى بلدان كثيرة

انا نعرف الحقائق ولكن من يجرؤ على التصريح بها وهي تتناول

صناعة كبرى تحالفت مع صناعات اخرى وجندت كل قواها لمحاربة الحقائق وطمسها. نراهم يسدلون ستارا من الدخان على هذه الحقائق ثم يفتشون من جهة اخرى عن الاسباب التي ادت الى ازدياد الاصابات بسرطان الرئة وسعة انتشارها . فقد آن الوقت للاطباء والمسؤولين عن الصحة العامة ان يتحرروا من قيود هذه الصناعة ويصرحوا بالحقيقة المجردة

ان سرطان الرئة الاساسي مرض يصيب الذكور فى الدرجة الاولى حتى انه الان بين الرجال عشرة اضعاف ما هو بين النساء ، انما نراه

يزداد بين النساء بسرعة فى السنوات الاخيرة حتى يقدر الاحصائيون انه لا يطول الوقت حتى يتساوى عدد الاصابات بين الرجال والنساء. انه مرض يعد فى طليعة الاسباب لوفيات الرجال اليوم

ان مرض السرطان مرض خبيث ولكن يمكن تشخيصه فى ادواره الاولى بفضل المعدات الطبية الحديثة ، ولكن لسوء الحظ لا يكاد المصاب يشعر به ويعرف حقيقته حتى يكون قد تعدى ادواره الاولى وبالتالي صعب شفاؤه. ولهذا كان من الافضل ان يفحص كل شخص صدره مرة واحدة على الاقل فى السنة. وعندما نقول سرطان الرئة لا نعني السرطان الذي ينشأ فى اعضاء اخرى من الجسم ثم ينتشر بواسطة الدم حتى يصل الى الرئة. انه ينشأ فى اغشية الشعب الرئوية ويسميه الاطباء « برونكوجنيك كارسينيوما » وهذا هو النوع الذي يزداد انتشارا حتى قال عنه احد موظفي الصحة العامة انه اصبح وبأ

اعراض سرطان الرئة

من اول اعراضه سعال مزمن ، ويكـــون الســـعال فى اول الامـــر جافا ، ثم بعد ذلك بزمن ترافقه النخامة او البصاق. ولان السعال شائع جدا وله اسباب كثيرة قلما يخطر ببالنا او بالاحرى تتغاضى عن اعتباره

مسببا عن السرطان. فنعزوه الى التهاب الشعب الرئوية المزمن والتهاب الجيوب الوجهية (سينس) وحتى « سعال التدخين »

كل سعال مزمن يجب التأكد من اسبابه ، فقد يكون مسببا عن حالة مرضية فى الصدر مثل السل الرئوي وامراض القلب وخلل فى الاوتار الصوتية والحساسية مثل حمى القش والربو (الازما). انمـــا

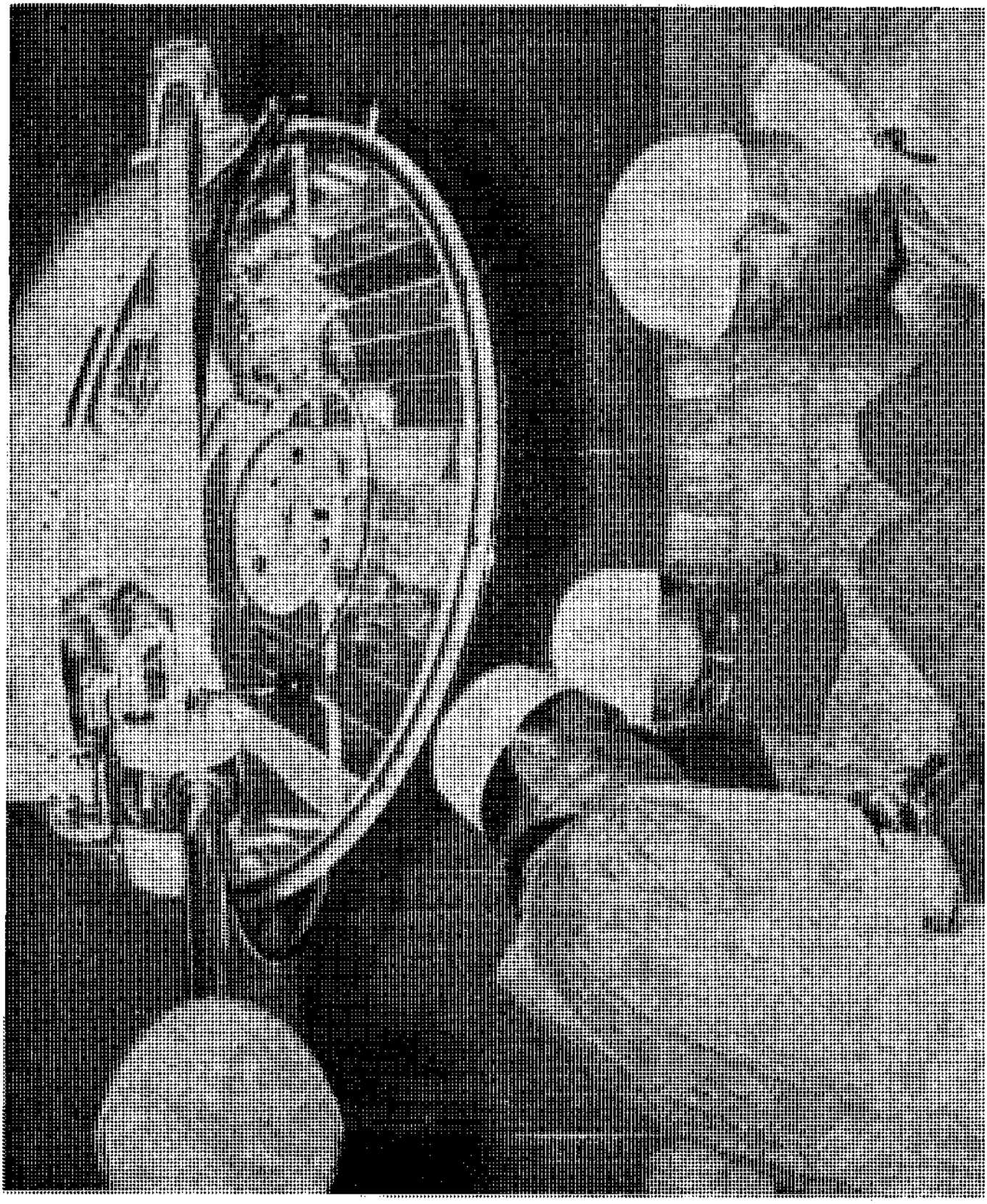
اصبح سرطان الرئة منتشراً حتى انه يجب ان نفحص كل سعال يدوم اكثر من ثلاثة اسابيع ومهما يكن السبب تجب مداواته حالاً وحتى لو ظهر التهاب الشعب الرئوية فان ذلك لا يعني عدم وجود سرطان الرئة ، والاثنان يشتركان فى تسبب السعال

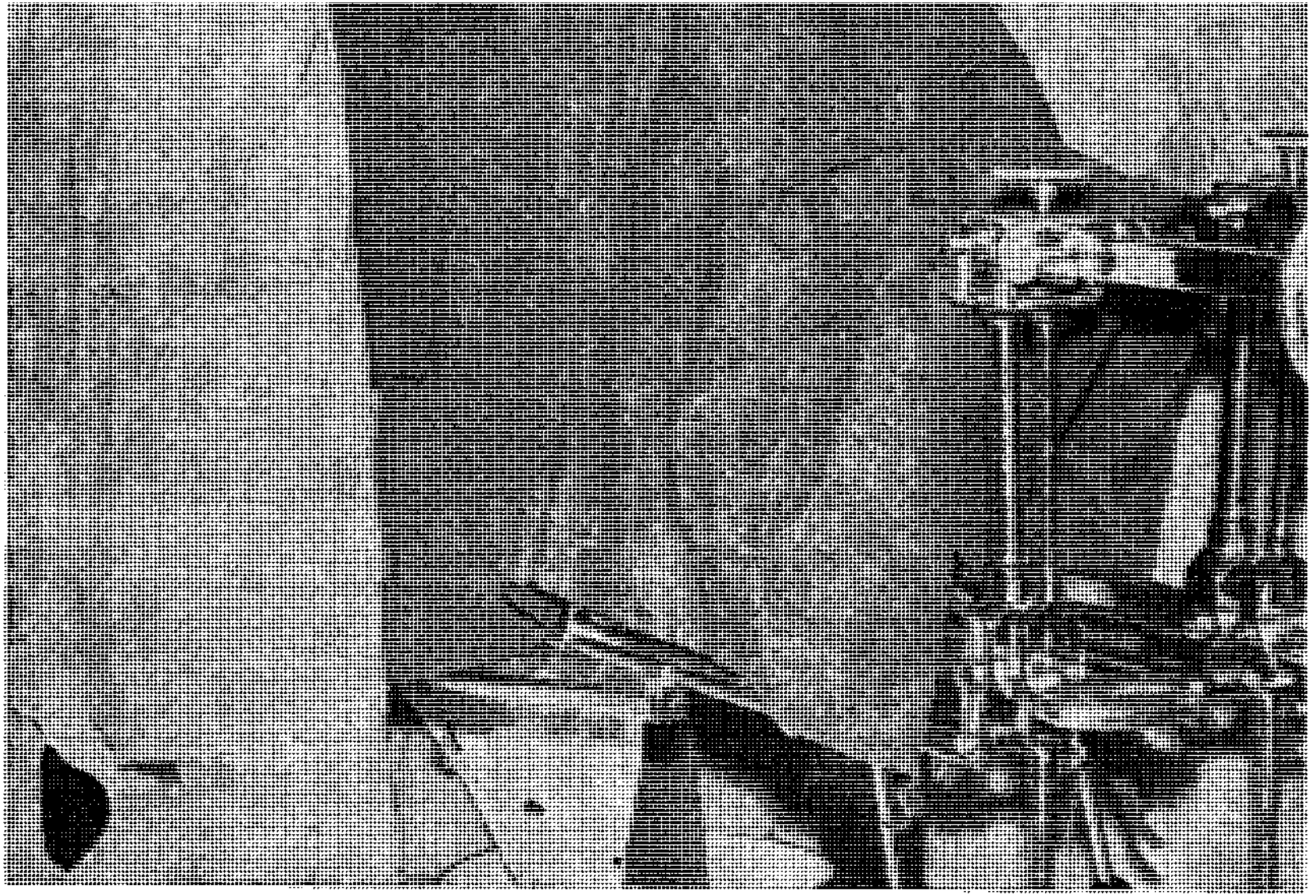
ان السعال المزمن فى معظم الحالات يرافقه عاجلا او آجلا بصاق او بلغم يكون اولا ابيض ، ثم قد يتحول لونه بعد ذلك الى اصفر او اخضر ، وبعض الاحيان يختلط به لون احمر بسبب وجود دم فيه ، وهذه حالة خطرة يجب الاهتمام بها حالا وسريعاً قد يكون النزف صادرا عن غير السرطان ، ولكن على كل حال يجب الفحص الدقيق للوقوف على الحالات الخبيثة ان وجدت ويجب ان يجري الفحص فى مختبر يوثق به

ومن اعـراض سرطان الرئة الاخـرى ازيز النّفس او النشيج ، ويمكن ان يلاحظ المصاب هذا العرض وهو مستلق على فراشه قبل ان

تغمض جفونه للنـــوم. ثم يظهر الالم فى الصدر يرافقه تصبب العرق ليلا ، وذلك لان كتلة الورم تمنع سيلان الماء فى مجاريه فى الرئة. ثم يشكو المصاب من الضعف ونقص الوزن ، وكل هذا يصعب تفسيره الا متى تقدم المريض لفحص صدره باشعة اكس

ان الرئة من كبريات الاعضاء فى الجسم ، وقد يبدأ السرطان نموه فى اي مكان فيها ، فاذا نما فى قناة هوائية كبرى تنجت عن ذلك كمية





ميني فوتو

الجراحة افضل وسيلة لمعالجة سرطان الرئة

كبيرة من البصاق او البلغم بسبب التهيج الموضعي ، ويبـدأ المصاب بالسعال المزمن لتنظيف تلك القناة من البصاق المتراكم فيها

وظهور لطخات من الدم فى البصاق معناه ان السرطان يفجر بعض الاوعية الدموية الصغرى فى الشعب الرئوية ، واذا سد السرطان جيبة هوائية صغرى سدا تاما يحدث فيها التهاب حاد فى ذلك القسم من الرئة ويعقب ذلك سعال وحمى وربما ألم

وفى بعض الحالات عندما يكون المريض مصابا بالتهـاب الرئة (نومونيا) من جراء فيروس يكون السبب سرطان الرئة ، وعلى الاقل يجتمع الاثنان فى عدد كبير من الحالات• وكل مريض كان مصابا بالتهاب الرئة الفيروسي يجب فحص صدره بضعة اسابيع بعد ان يكون قد زال

المرض فقد يكون هناك ورم خبيث فى الرئة

عندما ينمو السرطان فى احدى قنوات الهواء الصغرى قد لا تظهر الاعراض مطلقا حتى ولا السعال انما تظهر اورام كهذه على صورة اشعة اكس للصدر ولهذا كان من الحكمة تصوير الصدر بهذه الاشعة مرة كل سنة وفى حالة المدخنين مرتين كل سنة

التشخيص

ان التشخيص الباكر مهم جدا ، ولا داعي ان تبقى الحالة مبهمة اذ ان تصوير الصدر باشعة اكس ضمان مفيد فى اية سن من سني الحياة لاسيما بعد الاربعين. فكثيرون من الذين هم حسب الظاهر اصحاء قد يحوون فى داخلهم بداءة سرطان فى الرئة دون ان يلاحظوا عرضا من اعراضه

وكلما كان التشخيص باكرا كان امل المصاب بالشفاء كبيرا. اجل لا يمكن شفاء كل المصابين اذ يكون السرطان قد قطع مرحلة فى نموه

وتجاوز مقره الذي نشأ فيه ، انما كثير من الحوادث يمكن شفاؤها اذا تم تشخيص المرض باكرا

واذا ظهر ورم على صورة اشعة اكس يجب القيام بخطوات اخرى لاستكمال عملية التشخيص فيعمد الطبيب بعض الاحيان الى ادخال انبوب يدعى برونكوسكوب الى مجرى الهواء فيظهر الورم فى ذلك الانبوب للعين وتؤخذ منه عينية او قطعة صغيرة للفحص الباثولوجي

على انه لا يمكن الوصول الى كل انواع سرطان الرئة بهذه الطريقة اذ يكون السرطان بعيدا عن متناول الانبوب ، فيجب الاعتماد اذاً على طريقة اخرى فى التشخيص• ينفرط من كل الاورام بضع خلايا

تصعد بالسعال او بطريقة اخرى فى اثناء الفحص بهذا الانبوب وتظهر فى هذه الافرازات لعين الباثولوجي الخبير ، ويتحقق اذ ذاك من التشخيص ان هناك سرطانا

علاج سرطان الرئة

ان الجراحة لا تزال افضل الطرق لعلاج سرطان الرئة لاسيما فى ادواره الاولى ، ولكن العملية ليست سهلة اذ يجب فتح الصدر باتساع لكي يتمكن الجراح من فحص كل ما فى الداخل فاذا ظهر السرطان فى فص (فلقة) من فصوص الرئة فانه يمكن قطع الفص كله• وما بقي من الرئة يتمدد ليملأ الفراغ الذي تركه القسم المقطوع

لماذا يزداد سرطان الرئة انتشارا ؟ ان الاجوبة عن هـذا السؤال متعددة كما انه ليس من العدل ان نحصر السبب فى عامل واحد لانه قد يكـون السبب ناتجا عن عـدة عوامل وليس من احـد يعرف السبب الحقيقي ، ولكن مهما يكن من امر فان هناك سببا موجودا فى التبغ

ماذا يسبب سرطان الرئة ؟

لا شك فى ان الافراط فى التدخين عامل مهم فى تسبيب سرطان

الرئة ، وقد قام الاخصائيون بدرس الالوف من الاصابات فى هـذا المرض فى انكلترا والولايات المتحدة وغيرها من البلدان ، فجاءت النتائج بالرغم من اعتراضات شركات صنع السكاير ، معبرة للجهات المسؤولة عن الصحة العامة ان هناك علاقة وثيقة بين التدخين وسرطان الرئة

ويظهر ان القطران فى اوراق التبغ هو العامل الذي يسبب السرطان ولكن هناك عوامل اخرى ايضاء وقد دلت الابحاث الاخيرة ان دخـان

السيكارة يزيد فى مقاومة الجسم لدخول الهواء عند تنشق الدخان الى الرئة عن طـريق القنوات الهوائية ، وذلك لان فيه مـادة تضيق تلك القنوات فتقل كمية الهواء الداخل

تحتوي ورقات التبغ على كمية كبيرة من القطران ، وهو مـادة ثبت منذ زمن طويل باجراء التجارب على الفئران وغيرها من الحيوانات انها تسبب السرطان ، فاذا وضع هذا القطران على جلد الفأرة مرات متعددة ولمدة من الوقت ظهر فيها مرض السرطان

قيمة المصفاة (فلتر)

ما قيمة المصفاة فى السيكارة ؟ هل تقي المدخن من السرطان ؟

ان الجواب هو كلا ثم كلا. قد تزيل المصفاة بعض المواد المضرة فى الدخان ولكنها لا تكفل للمدخن سلامته. كما انها لا تجعل الدخـان خاليا من المضار كلها ، على انه اذا أصر شخص على التدخين فالافضل ان يهمل السيكارة بعد ان يدخن نصفها فقط ، لان القطران المضر يتجمع

فى النصف الباقي• ومما يشك فى صحته ان المصفاة تؤمن السلامة للمدخن من جميع مضار التبغ

مضار الدخان في الهواء

ما هو تأثير دخان المعامل وغيرها ؟ هل تسبب مرض سرطان الرئة ؟ ليس الجواب عن هذه الاسئلة واضحا تمام الوضوح• قد يكون للهواء

الملوث بالدخان بعض التأثير ، ولكن مما يدعو الى العجب ان معظم الاصابات بسرطان الرئة تقع فى المفرطين فى التدخين ، بينما غير المدخنين الذين يعيشون فى أماكن هواؤها ملوث بدخان المعامل لا يظهرون هذه

الزيادة بالاصابات ، وهذا ما يدعونا الى الاستنتاج ان هنـــاك علاقة وثيقة بين التدخين والاصابة بسرطان الرئة. ان الذين لا يدخنون نادرا ما يصابون بهذا المرض

هل الانقطاع عن التدخين يفيد ؟

هل الانقطاع عن التدخين بعد ممارسته عدة سنوات يفيد المدخن ؟ لقـــد دلت الاحصاءات التي قامت بهـــا جمعية السرطان الاميركية ان الانقطاع يفيد ويقلل خطر الاصابة بالسرطان بمعدل النصف حتى بعد عدة سنين من التدخين ، ومن المحقق ان الذين لا يدخنون هم أقـــل الناس تعرضا للاصابة بهذا المرض

كَيْفَ تُقْلِعُ عَنِ التَّدخِين

٤٢

لا بد ان طبيبك نصحك ان تقلع عن التدخين فبدأت تسأل نفسك وكيف السبيل الى ذلك ؟ وما هو الحل لهــذه المشكلة ؟ اليك بعض الاقتراحات التي تساعدك على ذلك

اولا ــ اسأل نفسك لماذا تدخن ؟ ان التدخين ليس من الامور التي ينساق اليها الانسان بطبيعته ، كما انه ليس وظيفة من وظائف اعضاء الجسم انما هو عادة يتعلمها الشخص ، ويا لها من عادة قبيحة تكلف اموالا باهظة وما هو أهم من ذلك انها توقع الضرر بالجسم وتهد اركــان الصحة

ان الالوف من البشر يقعون فى المرض بسبب التدخين ، تلك العادة السيئة الغريبة التي فرضت على الجنس البشري• كثيرون لا يريدون ان

يدخنوا ولكنهم فعلـوا ذلك انسياقا مع مـا زعموا انه الزي المتبع فى الهيئة الاجتماعية الراقية وعندما وقعوا فى الفخ ارادوا الخلاص ففشل الكثيرون ونجح القلائل

بعضهم يدخنون لمجرد التسلية واللهو ولو عرفوا مقدار الضرر الذي يجلبونه على انفسهم لكان معظم هؤلاء يديرون ظهورهم لهـذه العادة ، فاذا كنت منهم فأنت محظوظ لانك لا تحتاج الى نزاع معها • ولماذا تعرض نفسك الى كل الاخطار والاضرار التي يسببها التدخين ؟

ومجرد ادراك انك تتبع عادة قبيحة يحسب خطوة اولى نحـو

حل مشكلتك ، ولماذا التأخير والتأجيل ؟ ليس الامر صعبا كما تتصور

ربما انت واحد ممن يعتقدون ان الاقلاع عن التدخين يسبب لك موقفا حرجا ، لهذا يجب عليك الآن ان تتخذ القرار الخطير الذي يؤثر فى حيـاتك وصحتك

انك واقع ، دون ان تعرف ، فى اسر النيكوتين ، ذلك السم الذي يعد من اقوى السموم التي يعرفها الانسان ، واصبحت تعتمد على كميات صغيرة منه لكي يساعدك على القيام باعمالك اليومية وداومت على ذلك عدة سنين لتنشط قواك المتراخية الخائرة. انك فى وهم مضلل لان التدخين يمنحك النشاط موقتا ، ولكن يعقبه دائما فترة ارتخاء وفتور ، فتلجأ الى التدخين مرة اخرى لتنشط وهكذا دواليك دون ان تدرك ان كل سيكارة او لفافة تتركك اضعف مما كنت قبل تدخينها

اليس من الغريب ان بضع وريقات من التبغ ملفوفة فى انبوب ورقي (السيكارة) او مرصوفة فى غليون تحمل معها هذا التأثير العظيم

الكبيرة فى حياتك. وهذا الامر على غرابته حقيقة يعرفها جيدا كل واحد من المدمنين. لست وحدك الواقع فى اسر النيكوتين بل هناك الملايين مثلك الذين يئنون تحت وطأة هذا الجبار العاتي

ان معظم هؤلاء الملايين مرضى عصبيا ، ويرون فى التدخين مهربا لهم من مرضهم هذا ، فيشتاقون الى السيكارة والغليون ليس لانه عادة اجتماعية بل لما فيه من النيكوتين القوي. ان هؤلاء يعيشون دائما على اعصابهم وتحت نير توتر متواصل دون راحة او اطمئنان

وبما ان مشاكل الحياة تلقي على اكتافهم احمالا ترهقهم فانهم يشعرون بالحاجة الى هذا العقار (نيكوتين) ليكسبهم نشاطا وقتيا دون ان ينظروا الى عواقبه المستقبلة. ان الحاجة الحاضرة تعميهم عن الاضرار الطويلة الامد التي ستلحق بهم ، ويعتقدون ان الفرصة ستسنح لهم مرة اخرى ولكن هيهات للفرصة ان تعود بعد ان تكون قد مرت.وهكذا يمعنون فى التدخين فيولعون السيكارة تلو الاخرى فيزداد اعتمادهم عليها ، وهي بدورها تعمل معاول الهدم فى بناء جسمهم وتقربهم الى نهاية حياتهم قبل الاوان. فما كان فى نظرهم اولا عادة اجتماعية لذيذة اصبح الان عادة متأصلة يصعب جدا انتزاعها. ولكن مع هذه الصعوبة يمكن الانفلات من اسار العادة شرط ان يهتم الفرد لهذا الامر الاهتمام اللازم ويستعمل الحكمة والارادة القوية

هنا لا بد لنا ان نتساءل : وما الفائدة من الاقلاع عن التدخين ؟ للاقلاع عن التدخين منافع طبية عديدة منها تحسين الهضم فورا واعادته

الى الحالة الطبيعية ، وابتعاد الخطر عن العينين وتفادي ضعف البصر ، وتنقية الدم وتحسين حالته ، وانتظام نبضات القلب وازدياد فعاليته

ان غير المدخن اقل عرضة للاصابة بقرحة المعدة من المدخن ، واذا اصيب بسرطان الرئة تكون اصابته اقل خطورة ، كما انه اقل عرضة للاصابة بامراض الانف والحلق كما لا يصاب بالسعال الدائم المسمى بسعال المدخن. كل هذه حسنات او ارباح ، اذا صح التعبير ، للذي

يريد ان يتمتع بالحياة الى النهاية ، ولا شك انها ارباح تستحق ان يقاوم

لاجلها الانسان الميل الى التدخين

كيف ينقطع الانسان عن التدخين ؟ ان الخطوة الاولى هي ان ينقطع تماما لان التخفيف منه تدريجا الى حد الانقطاع امر ليس بالهين كما ان قليلين ينجحون فيه، واما الانقطاع التام من اول مرة اكثر فعالية واجدى. ولهذا الانقطاع طرق متعددة ، فمنهم من ينقطع لمدة قصيرة اولا فيرفض فى اليوم الاول تدخين السيكارة الاولى التي كان يدخنها فورا عند نهوضه من الفراش ، ثم فى اليوم الثاني ينقطع عن السيكارة مدة ساعتين ، وفى اليوم الثالث ثلاث ساعات وهلم جرا الى ان ينقطع عن التدخين النهار كله ويستمر على ذلك. ان هذه الطريقة قيمة يستحق الذي يستعملها الثناء ، انما تتطلب شخصية قوية لتنفيذها ، على انه فى معظم الاحيان الافضل الانقطاع عن التدخين انقطاعا تاما من اول مرة ثم مجابهة النتائج

يعتمد البعض الاخر على تقنين انفسهم فيدخنون سيكارة واحدة بعد وجبات الطعام اي ثلاث سيكارات فى اليوم ، ولكن فى هذه الطريقة توتر للاعصاب اذ يبقى الانسان شاخصا الى الساعة منتظرا قدوم الوجبة القادمة لكي يشعل سيكارة ، وبذلك لا تنال اعصابه الراحة المطلوبة الضرورية

مما لا شك فيه ان الطريقة الفضلى للانقطاع عن التدخين هو الانقطاع دفعة واحدة ، وعلى المفرط فى التدخين ان يعرف انه قد ادمن هذه العادة ، فاذا اراد ان يتخلص من هذا الادمان عليه ان يقلع عنه ويتحمل اعراض هذا الاقلاع والشوق الى التدخين. هناك تعزية كبرى وهي انه لم يمت احد ولا جن احد بالانقطاع عن التدخين

الخطوات التي يمكنك ان تتخذها

يمكنك اذا كنت مدخنا ان تتخذ الخطوات الآتية :

١ ــ فى الاسابيع الاولى ابتعد عن المدخنين قدر الامكان فتتجنب التجربة من العودة الى التدخين لترضي صديقا او عشيرا ولو تدخين « سيكارة واحدة »

٢ ــ احمل دائما حملة شعواء على استعمال التبغ فى اي شكل من اشكاله وفى كل مناسبة لان ذلك يقوي موقفك منه وكرهك له ، وهذا مهم ولاسيما فى الاسابيع الاولى. وقد يعتبرك اصحابك انك اصبحت مزعجا ، ولكن بعد حين يقبلونك بينهم فتتمكن من مساعدتهم ايضا

٣ ــ استحم مرة او مرتين فى اليوم بالمـاء الحار ثم فورا بالمـاء

البارد المنعش فيساعدك ذلك صحيا ويقوي فيك ارادتك للنجاح

٤ ــ تنفس تنفسا عميقا وسر على قدميك فى الهواء الطلق عدة مرات كل يوم ، فهذا ينظف رئتيك مما يكون قد علق بهما من التدخين السابق ، كما ينشطك ويقويك

٥ ــ خذ مسهلا مثل حليب المغنيزيا والملح الانكليزي اذا رأيت ضرورة لذلك لانتزاع النيكوتين مما يكون قد رسب فى جسمك ، لانك كلما عجلت فى تنظيف جسمك منه ازدادت صحتك تحسنا

الطعــام

يجب ان تكثر فى طعامك من الفوكه الطازجة والخضار لانها افضل عــلاج ضد سموم التدخين كالبرتقال والتفــاح والاجاص والدراقن والعنب. وكذلك الاثمار المجففة مفيدة ايضا مثل التمر والتين والزبيب والنقوع (المشمش المجفف) والحقيقة هي انك اذا اقتصرت فى طعامك

فى الاسابيع الاولى على الفواكه الطازجة والخضار والاثمار المجففة تجد ان حل مشكلتك قد اصبح سهلا

قد تجد نفسك مضطرا ان تأكل اكثر مما تعودت اكله فى الاسابيع الاولى ، فتتناول خمس وجبات مثلا عوضا عن ثلاث فى اليوم. ان هذا مفيد لانه يركز مستوى السكر فى دمك ويضبطه الى ان يتعود جسمك تركيزه وضبطه بنفسه دون النيكوتين ، كما انه يهدىء اعصابك فترتاح

لا تترك نفسك جائعا مدة طويلة بل كل فى اوقات منتظمة ، واذا دعت الحاجة كل وجبات اكثر فتحفظ مستوى السكر فى دمك عاليا

وتقوى فى عزمك على التغلب على عدوك التبغ حتى النهاية ، واذا شعرت بشوق للسيكارة كل تفاحة او برتقالة او قطعة من الحلواء. لقد تعودت ان يكون فى فمك شيء معظم الوقت فضع فى فمك علكة او ما شاكل

اياك ان تحاول تخفيض وزنك وانت تجرب ان تبطل عادة التدخين. وزيادة الطعام دون شك تزيد مقدار الحراريات (كالوري) التي تتناولها فى اليوم فيميل وزنك الى الارتفاع ، ولكن لا بأس بذلك فمشكلتك الان هي الانقطاع عن التدخين وبعد ذلك يمكنك تخفيض وزنك . انس كل شيء ما عدا المشكلة التي تحاول التغلب عليها ، ومتى تغلبت تحول بعد ذلك اهتمامك الى المشاكل الاخرى

هناك تغييرات اخرى فى طعامك قد تحتاج اليها ، ربما منذ زمن بعيد وانت تتناول الاطعمة المطيبة بالافاويه والبهارات والمشروبات ، وهذه كانت تزيد فى شوقك الى التدخين كما كانت تضر بقابليتك للطعام الاعتيادي الذي يبني الجسم ، فعليك اذا كنت حكيما ان تنقطع عنها ايضا ، وهي الفليفلة والبهار والخردل وغيرها من الاطايب والافاويه ،

وبعد مدة تجد انك اصبحت تتذوق طعما جديـدا لذيـذا فى طعامك الاعتيادي

تأكد من انك تنال القسط الكافي من التمرين الجسدي فى الهواء الطلق. املأ دماغك بالافكار النظيفة السامية البنـاءة واحفظ يديـك مشغولتين بمهنة مفيدة. اقطع كل اثر للتبغ فى بيتك واعزم على ان لا تشتري شيئا منه فى المستقبل

كل بانتظام واعتدال واختر الطعام المغذي الذي يبني الجسم ويحفظ افكارك نقية. ضع نفسك بين يدي الله كل ساعة وكل يوم واطلب

مساعدته كلما شعرت بشوق الى التدخين. لا تتردد لحظة واحدة فى عزمك للتغلب على هذه العادة السيئة التي تهدم الجسد والنفس . اجل ، ليس ذلك سهلا ولكنه يستحق كل تضحية وجهد. وما هي المكافأة على ذلك ؟ حلق صحيح ، لا سعال عميق من الشعب الرئوية ، لا خفقان فى القلب ، لا اعصاب منهارة ، انتظام فى النبض ، نفس غير كريه الرائحة ، فم نظيف ، جسم مرتاح ، دماغ نقي التفكير ، وفوق كل شيء تحرر من عشبة قذرة هي عشبة التبغ. ومعنى هذه كلها التمتع بحياة اطول صحيحة ، واشراق فى اعماق النفس ناتج عن ادراك القوة العقلية والادبية ، وتحرر من العبودية حتى تصبح بنعمة الله سيد نفسك ، وهل ابهج من هذه كلها فى الحياة

السَّرطان في النساء

٤٣

ان مجرد كلمة سرطان تلقي بحق الرعب والهلع فى قلوب كثيرات من النساء لانهن معرضات للاصابة بهذا المرض الخبيث المخيف. على كل امرأة ان تعرف جيدا الاماكن التي يصيبها هذا المرض ، وكيف يمكنها ان تكتشفه ، اذا اصيبت بـه ، فى ادواره الاولى ، لانه كلمـا كان التشخيص باكرا كان الامل بالشفاء منه شفاء تاما كبيرا

ان السرطان مرض غريب يصيب الشخص فى كل سن من سني الحيـاة ، ولكـن يكثر حدوثه فى السنوات المتأخرة. ويختلف كـل الاختلاف عن سائر الامراض الخطيرة من عدة وجوه ، فاعراضه فى ادواره الاولى بسيطة تافهة قلما يهتم لها المصاب ، كما انها تشابه اعراض الامراض الاخرى البسيطة

وهذا يعني ان قسما كبيرا من مسؤولية تشخيصه يقع على المريضة نفسها، ولهذا يجب عليها ان تخضع للفحص الطبي فى مدد منتظمة ، وبذلك تساهم مساهمة كبرى فى انقاذ حياتها

سرطان الثديين

ان سرطان الثديين من اعم الامراض الخبيثة التي تصيب النساء، وهو يحدث فى كل سن من سني الحياة ولكن يكثر ظهوره بعدما تجتاز المرأة سن الخامسة والاربعين، على ان السرطان هذا قد يحدث فى سن الثلاثين لا بل سن العشرين

ان العلامات الاولى للمرض ظهور ورم او عجرة فى اي مكان من الثدي انما اكثر الامكنة تعرضا له هو ذلك المكان من الثدي الاقرب

الى الكتف دون ان يرافقه ألم ما فيكتشف الورم عادة بالصدفة ، واما اذا رافق الورم ألم ما فذلك دليل على وجود التهاب فيه

ينمو السرطان منتشرا فى اعمدة الانسجة الرابطة فيتوتر الجلد متقلصا ولا يظهر هذا التوتر او التقلص الا بعد ان يضغط ذلك القسم من الثدي او يرفع بالاصابع ، واذا رفعت المريضة ذراعيها فوق رأسها شعرت كأن شيئا يجذب الجلد ، وفى الوقت نفسه قد تتغير هيئة الثدي ويتسطح ذلك الجانب منه وبعد ذلك قد تظهر نقرة على شكل غمازة او انخفاض فى الجلد

واذا كانت حلمة الثدي مصابة قد تهبط لتغور فى انسجة الثدي نفسه او تنحني الى جهة الورم. وكلما تقدم السرطان فى النمو يتوتر الجلد ويتمدد ، وهذا يفتح المسام التي على سطح الجلد حيث يصبح الثدي اشبه بقشرة البرتقال وبذلك يكون السرطان قد بلغ حدا بعيدا خطيرا فى نموه

وكلما ازداد الورم نموا كبر حجم الثدي وتحجر لان الانسجة الطبيعية فيه تزول ويحل محلها كتلة السرطان المتحجرة

نزف من الحلمة

وقد يظهر فى الثدي نوع اخر من السرطان يبدأ بتهيج او التهاب رطب حول الحلمة فيجمد السائل النازف من هذا التهيج على الجلد • ويكوّن قشرة تحسبها المريضة نوعا من الاكزيما وتعالجها على هـذا الاساس بينما هي فى الحقيقة دليل على وجود نوع من السرطان هناك وقد يكون نزف الدم من الحلمة مسببا عن وجود حالة غير خبيثة

وليس ورما سرطانيا• وربما كان مصدره احدى غدد الحليب فى الثدي• ولسوء الحظ لا يمكن التمييز فى هذه الحالة بين السرطان او الحالة غير الخبيثة الا بواسطة عملية جراحية يلجأ اليها معظم الاطباء عندما تحدث حالة كهذه

ليس كل ورم او عجر فى الثدي سرطانا • قد يكون عجرات غير خبيثة فى اكثر الاحيان لاسيما اذا كانت المرأة تحت الخمسين سنا وكان هناك اكثر من عجرة واحدة ، ولكن اذا كان هناك اقل شك فالافضل نزع قطعة صغيرة من العجرة وفحصها تحت المجهر (ميكروسكوب) لتظهر الحقيقة دون اي اشكال او غموض

تشخيص المرض

من الاسئلة المهمة كيف يؤكد الطبيب وجود السرطان بشكل قاطع ؟ ان الجراح مهما يكن بارعا خبيرا لا ينزع الثدي دون ان يتأكد انه مصاب بالسرطان•فاذا كانت العجرة صغيرة ينزعها بجرح صغير ثم

يرسلها الى المختبر حيث يتفحصها الباثولوجي بسرعة بينما يبقي الجراح الثدي مفتوحاً

الفحص الميكروسكوبي

يأخذ الباثولوجي العجرة ويقطع منها قطعة رقيقة ويصبغها ثم يفحصها بالتدقيق فاذا ظهر له ان العجرة سرطانية يخبر الجراح بذلك وهذا يقوم بنزع الثدي كله من اصوله مع كل الانسجة المشبوه بها حتى العقد الليمفاوية التي تحت الابط

ولهذا نجد ان الطبيب لا يقدر ان يخبر مسبقا عن كبر العملية او

صغرها لان عليه ان ينتظر الخبر من الباثولوجي ثم يقرر كيف ستكون العملية

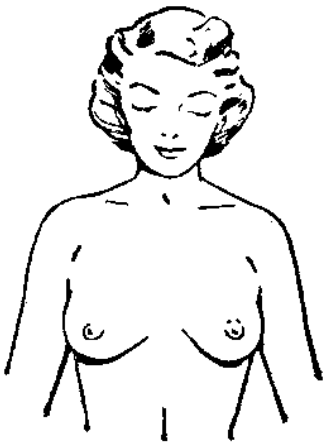
ولنفرض انه كانهناك سرطان اقتلعه الجراح فما هو امل المريض من الشفاء ؟ ان ذلك يتوقف على الدور الذي يكون السرطان قد بلغه ومتى تم التشخيص ، فبفضل المعدات الحديثة والطرق الجديدة فى الجراحة قد انقذت حياة الكثيرات من المريضات ، وسيزداد الامل بالشفاء مع مرور الزمن. انما اذا كان السرطان قد امتد الى العقد الليمفاوية فان الامل بالشفاء يكون اقل كثيرا ، ولهذا نرى انه كلما كان التشخيص باكرا كان الامل بالشفاء اكثر. وبعض الاحيان يشير الاطباء باستعمال اشعة اكس لقتل اي خلايا سرطانية تكون قد تعدت حدود الثدي

ان السبب الحقيقي المؤكد لسرطان الثدي لا يزال مجهولا والبحث جار على قدم وساق للوقوف على جواب لهذا السؤال الصعب. يعتقد بعض الاطباء ان مزيجا من هرمونات معينة هي المسؤولة عن هذه الحالة، انما المعروف ان حوادث سرطان الثدي هي اقل بين النساء اللواتي لهن

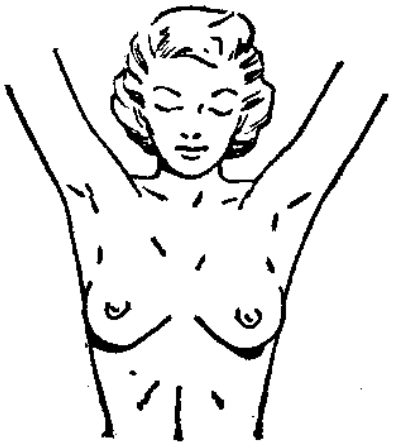
اولاد منه بين اللواتي لم يلدن ، وهو اقـل ايضا بين النسـاء اللواتي ارضعن اولادهن من ثديهن منه بين اللواتي ارضعنهم من القنينة ، وهذا دليل على ان الطبيعة قد جهزت الثدي لتقوم بوظائفها التي خلقت لاجلها

ليس من السهل اكتشاف كل نوع من انواع سرطان الثدي فبعض

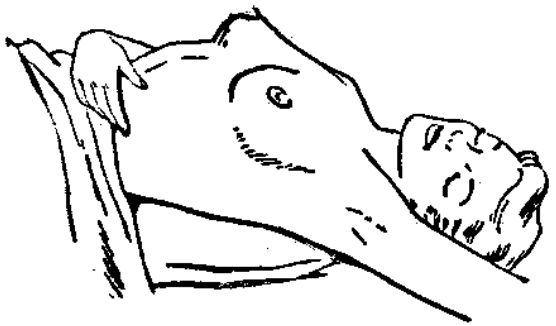
فحص الصدر ذاتيا



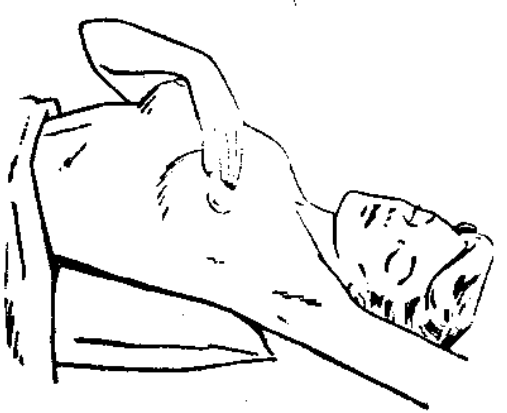
١ ـ اجلسي امام المرآة وانزعي ثيابك حتى الوسط ولاحظي ان كـان فى شـكل الثديين اي تغيير من حيث الهيئة والحجم او ان كـان هناك نتوء او انخفاض فى الحلمة

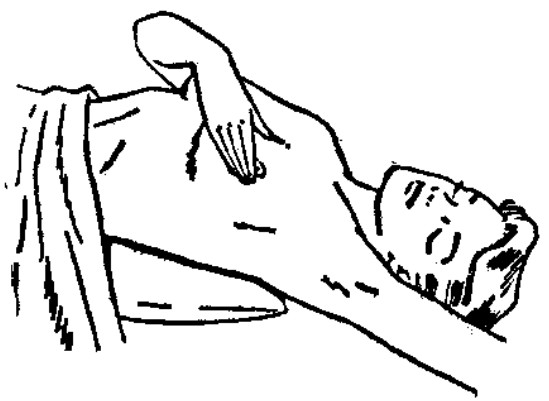


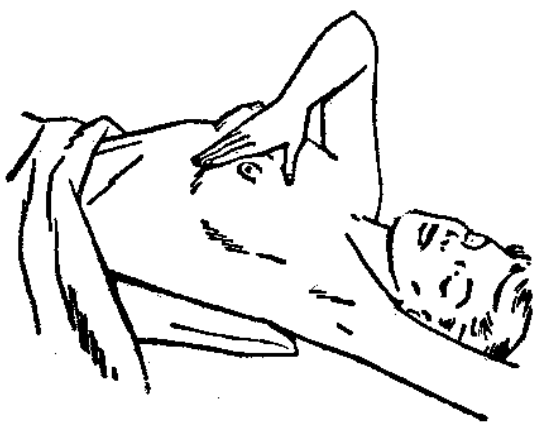
٢ ـ ارفعي ذراعيك فوق راسك ولاحظي هل هنـاك شيء مما ذكرنا



٣ ـ استلقي على ظهرك وضعي وسادة تحت الكتف المحاذي للثدي الذي تنوين فحصه



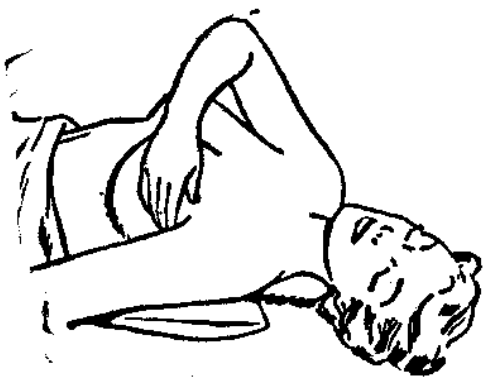


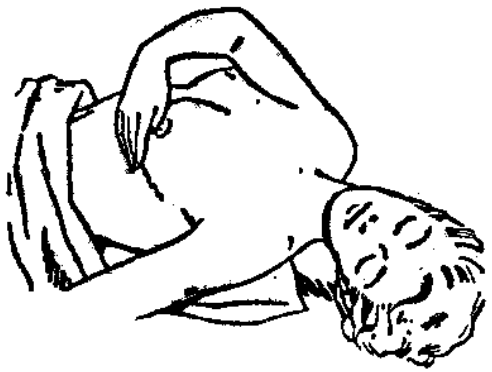


٤ ـ ارفعي ذراعك فوق رأسك وتفحصي النصف الداخلي من الثدي مبتدئة من عظمة الصدر

٥ ـ تفحّصي منطقة الحلمة بأناملك جيدا

٦ ـ تفحصي الجزء الداخلي الاسفل من الثدي





٧ ـ تلمّسي الثدي من الحلمة الى الجانب الاخر ناحية الابط

٨ ـ تلمّسي ايضا بأصابعك الجزء العلوي من الثدي ناحية الابط

٩ ـ اخيرا تلمّسي الجزء السفلي من الثدي ناحية الابط

الاحيان قد ينتشر سرطان صغير الحجم الى انحاء اخرى من الجسم قبل ان تتمكن المرأة من اكتشافه انما هذه الحالات نادرة جداء وبين اللواتي يمتن بسرطان الثدي معظمهم يكتشفن المرض انما ينتظرن طويلا قبل ان يذهبن الى الطبيب

ولو كان النساء يفحصن ثديهن مرة كل شهر بعد انقضاء مـــدة العادة الشهرية لكانت الكثيرات منهن يتفادين خطر الموت ، وعلى كل امرأة ان تتعلم ان تقوم بذلك الفحص بنفسها كل شهر من سني حياتها حتى ولو كانت قد تجاوزت سن اليأس• لان السرطان قد يظهر فى اية سن من سني الحياة

يمكن لمس الاورام

ان الاورام فى الثدي يمكن دائما لمسها قبل ان ترى بالعين ،

وتقدر المرأة ان تلمس حتى ورما صغيرا قبل ان يتمكن الطبيب من ان يرى شيئا غير اعتيادي. ولهذا يجب ان تتعلم كل امرأة ان تفحص ثدييها بنفسها ولتذكر انها فى معظم الحالات لا تشعر بألم واذا شعرت بألم فيكون ذلك بسبب التهاب مزمن فى الثدي او بسبب حالة اخرى غير خبيثة. اذا لاحظت المرأة تجعدا او تثنيا فى الجلد او افرازا فى الحلمة يجب ان تخبر الطبيب حالا ان معظم حالات سرطان الثدي يمكن شفاؤها شرط ان يشخص المرض باكرا ويطبق العلاج تماما

كيف يعالج سرطان الثدي ؟ ان افضل علاج الى الان الجراحة وقد يجد الاطباء علاجا فى المستقبل ، ولكن مهما يكن العلاج ، أجراحة ام غيرها ، لا بد من تشخيص المرض باكرا. ومسؤولية هذا تقع على المصابة نفسها ، ولا داعي لان تترك المرأة السرطان يتفشى فى جسمها لمجرد الاهمال فقط.

سرطان الثندوة في الذكور (الثندوة للرجل مثل الثدي للمرأة)

قد يحدث فى حالات نادرة تضخم فى ثندوة الرجل ويرجع السبب فى ذلك الى عدم توازن فى الهرمونات داخل الجسم ويكون الورم عادة غير خبيث ولا خطر فيه. ولكن قد يحدث ان تتضخم ثندوة الرجل بسبب سرطان سريع النمو ، وهنا يجب اتخاذ التدابير اللازمة سواء اكان الورم فى صبي او رجل. فاذا ظهرت كتلة ما او ورم فلا بد من نزعها بالجراحة ودرس عينية منها تحت المكروسكوب ، فاذا كانت نبتة خبيثة يجب استئصال الانسجة التي كانت حولها لان سرطانا كهذا ينمو وينتشر بسرعة

اثـــداء كبيرة

قد يحدث فى بعض النساء ان يكبر الثدي فوق المعتاد بالنسبة الى حجم المرأة ، وهذا مزعج جدا وعلى المرأة ان تلبس صدرية مناسبة لانها تساعدها وتريحها كثيرا فى اكثر الحالات ، ولكن يجب الانتباه الى عدم وضع ضغط شديد على الثديين لان الضغط يسبب تهيجا ، والتهيج سرطانا• والافضل الالتجاء الى طبيب التجميل لانه يقدر فى هذه الايام على نزع الانسجة الزائدة من الاثداء الكبيرة وجعلها بحجم طبيعي

سرطان الرحم

ان سرطان الرحم شائع شيوع سرطان الثدي وكثيرات يصبن به كل سنة وينشأ اولا فى عنق الرحم فى كثير من الاحيان وقلما ينشأ فى القسم الاعلى منه

بقع الدم او ((التمشيح))

ان علامات سرطان الرحم الاولى ظهور بقع دم فى فترات متقطعة

غير منتظمة بين مواعيد العادة الشهرية وبعض الاحيان يكون النزف شديدا او لمدة طويلة ، وكثيرا ما يلتبس الامر مع عدم انتظام الحيض فى بداية سن اليأس او حالة اخرى ولكن يجب على كل حال القيام بفحص مدقق لمعرفة السبب تماما

كيف تقي المرأة نفسها من سرطان الرحم ؟ الجواب على ذلك بفحص هذا القسم من الجسم مرتين كل سنة حتى ولو لم تظهر اعراض ما البتة. وهذا الفحص المنتظم ضروري ايضا بعد الدخول فى سن اليأس ، لان اي نزف يحدث فى هذا الوقت تجب معرفة اسبابه ، ومع

انه قد لا يكون السرطان السبب الوحيد غير انه اخطرها

لا بل فى اثناء سن اليأس يجب ان تكون المرأة اكثر حذرا لان عدم الانتظام فى العادة الشهرية فى هذه السن يجعل من الصعب عليها التمييز بين ما هو طبيعي وما هو غير طبيعي ، فيلتبس عليها الامر ولا يقدر ان يفيدها احد سوى طبيبها فلتستشره ولا تخاطر فى امر ضروري كهذا

مع ان النزف غير المنتظم هو من علامات السرطان الباكرة فى اكثر الاحيان فان هناك علامات اخرى تدل عليه. ان السرطان يسبب نزفا مزمنا من المبهل فى اية سن من سني الحياة . وعلى المرأة التي تهمها صحتها ان تسرع الى الطبيب لتأخذ رأيه فى كل نزف مزمن ، فقد يجد الطبيب ان ليس هناك ما يدعو الى القلق ، ولكن بوجه عام يجب اصلاح كل ما يبدوا غير طبيعي

افراز ممزوج بالدم

قد يحدث الافراز الممزوج بالدم بسبب نبتة (طلوع) صغيرة فى رأس عنق الرحم ، وكل افراز محمر اللون احمرارا قرمزيا ولاسيما بعد المجامعة يجب ان يكون سببا كافيا للذهاب الى الطبيب. فاذا كان

السبب سرطانا فانه يكون والحالة هذه فى ادواره الاولى عندما يمكن ازالته تماما

لا تنتظري ايتها السيدة الى ان تظهر العلامات الاخرى او الانذارات القائمة على نزف غزير بل اذهبي الى الطبيب لفحص اعضاء الحوض مرة كل ستة اشهر ، فعند ظهور النزف الغزير يكون السرطان

قد قطع شوطا فى نموه ولم يعد فى ادواره الاولى. والنزف الغزير سببه التقرح ، وقد يكون الورم خبيثا

فحص الحوض

ليس فحص الحوض صعبا ولا يستغرق اكثـــر من بضع دقائق لفحص الاعضاء الخارجية ثم عنق الرحم والرحم نفسه ، ثم يفحص بعد ذلك المبيضان والانابيب والانسجة الساندة لها وذا كانت المريضة غير خائفة فانها لا تشعر بألم ما ، وقد يأخذ الطبيب عينية عن طريق المهبل فيزيل بلطف الخلايا السطحية من عنق الرحم والاماكن المجاورة للمهبل. ويضعها على قطعة زجاج ثم يصبغها ويفحصها للوقوف على وجود خلايا سرطانية فيها. وهذا الفحص البسيط قد يظهر بداية ورم خبيث قبل ان يتمكن الطبيب من ملاحظة اي تغيير فى انسجة عنق الرحم

فاذا تقدمت المرأة لفحص كهذا مرة كل سنة فانها تتجنب على الارجح الاصابة بسرطان الرحم كل حياتها واذا ظهر وجود السرطان

فان املها بالشفاء يكون كبيرا جدا ، اي ٩٧ بالمئة. هذا اذا تم التشخيص باكرا. ولهذا يجب عدم التأخر فى اجراء فحص بسيط كهذا

التهيج المزمن

والفحص المشار اليه يفيد كثيرا فى الحالات التي يكون عنق الرحم فيها قد تمزق فى اثناء الولادة ، او اذا كان شديد الالتهاب من جراء

عدوى جرثومية. فان السرطان قد ينشأ فى الاماكن المزمنة التهيج. وهناك سرطان يسمى بالسرطان المحصور ، وهو سرطان صغير ينشأ

ويبقى فى ادواره الاولى محصورا اي قبل ان يبدأ غزوتــه للاماكن المجاورة ، وحتى فى هذه الحالة يجب ازالة هذا النوع من السرطان حالا اما بالجراحة او التعرض لاشعة اكس

ان سرطان الرحم يمكن ان يصيب اية امرأة• وهو فى هذا عكس سرطان الثدي فان سرطان عنق الرحم اكثر شيوعا بين النساء اللواتي يلدن منه بين النساء اللواتي لا يلدن ، ويمكن ان يكون سبب ذلك الاضرار التي تحدث للرحم فى اثناء الولادة ، ولاسيما اذا لم تعالج بطريقة صحيحة عند حدوثها

ان عدد النساء اللواتي يمتن بسرطان الرحم فى هذه الايام هو أقل من عدد اللواتي كن يمتن به فى الماضي ، ومن اسباب ذلك ان النساء اليــوم يسرعن الى الطبيب قبــل فوات الاوان• والحشمة الكاذبة الزائفة ليست عذرا كافيا لاهمال هذا الامر المهم الذي ينقذ الحيــاة باكتشاف السرطان• والمرأة تتخذ كل التدابير اللازمة لحفظ صحتها جيدة ، التدابير التي تعتبر نعمة ليس للمرأة وحدها بل لباقي افراد عائلتها

آلام اخرى تصيب المرأة

كثيرا ما تشكو النساء ألماً وتهيجا فى الاعضاء التناسلية او حولها ، وهذه الحالة على كونها غير خطرة فانها مزعجة ويجب عدم غض النظر عنها، ، ومنها الحكة. ان الشكوى من الحكة شائعة جدا ولاسيما حول اعضـــاء التناســـل وقد يكون ذلك مسببا عن نـــوع من الفطر وربما البكتيريا. فتشعر المصابة بالحك والحريق فى مجرى البول او حوله فتحمر شفتا الفرج. وحكهما لمدة طويلة قد يؤدي الى تكثف الجلد ، فيصبح سميكا

وفى هذه الحالات تستعمل مادة « جانشان فيوليت » وهي مادة ارجوانية اللون للصباغ وقتل البكتيريا واذا كانت الحكة مسببة عن توتر عصبي يشير الطبيب باستعمال ما يهدىء الاعصاب ويرفع الضغط عنها. وعلى المريضة ان تعرف انه اذا استمرت فى حك المكان المصاب يستمر المرض وربما ينتقل الى مكان اخر من الجسم فالافضل عدم حك المكان او فركه

وبعض الاحيان يفيد مرهم خفيف محتو على هيدروكورتيزون فيخفف الحكة ويسمح للانسجة ان تشفى ويجب الابتعاد عن الغسل بصابون قوي وفرك الانسجة بقساوة. وبعد غسل هذه الامكنة يجب تنشيفها باللمس الخفيف بالمنشفة الناعمة كما ينشف السائل بالورق النشاف وليس بالفرك. الافضل ارتداء ألبسة واسعة لان الضيق منها يزيد الحالة سوءا كما انه يجب ان يكون الغطاء وقت النوم خفيفا لان الغطاء الثقيل يسبب العرق ، والعرق يزيد التهيج ثم الحكة

الافراز من المهبل

وهذا ايضا ما تشكو منه النساء وقد يحدث فى اية سن من سني الحياة• الرطوبة الطبيعية داخل المهبل لا تهيج الجلد او الغشاء المخاطي• ويوصي معظم الاطباء باستعمال حقنة (دوش) بسيطة لتنظيف المهبل بسائل مؤلف من لتر ونصف من الماء الحار مع ملعقتين كبيرتين من الخل الاعتيادي• فيجري السائل بلطف من المهبل وينظفه

ومعظم حوادث الافراز من المهبل مسبب عن التهاب من حيوان ذي خلية واحدة من نــوع « السوطيات » (تريكوموناس)• وبعض الاحيان يرافق الحالة وجود نوع من الفطر والصديد (القيح) ايضا ، وكذلك الالتهاب الناتج عن الامراض التي تصيب الاعضاء التناسلية مثل التعقيبة التي تسبب هذا النوع من الافراز

عندما تجتاز المرأة سن اليأس تصبح انسجة الحوض رقيقة بسبب نقصان مادة استروجن التي يفرزها المبيضان ، ولسبب هـذه الرقة يرشح بعض الدم من جدران المهبل ويصبغ الافراز بلون قرمزي. وفى اكثر الاحيان لا تكون هذه الحالة ناتجة عن السرطان. وعلاجها قليل من مادة استروجن تعطى تحت مراقبة طبيب العائلة

على انه لا بد من اتخاذ التدابير التي تكفل ان لا يحدث شيء خطير غير ذلك ، وهذه التدابير هي عملية كيرتاج (تنظيف) للتأكد من انه لم يترك شيء مما قد يعود بالاذى

شعور حريق بي المهبل

يحدث بعض الاحيان شعور حريق فى المهبل بعد سن اليأس او بعد عملية استئصال المبيضين ، ويكون ذلك الحريق ناتجا عن تشنج العضلات المحيطة بالمهبل وقد يكون الشعور اقرب الى الوخز منه الى الألم الحقيقي. ويحدث هـذا بعض الاحيان عندما تبدأ المرأة تفقـد هرمونات الانثى. ولسوء الحظ لا يمكننا ان نرجع عقارب الساعة الى الوراء ونعيد زمن الشباب بعد الكهولة وجل ما نقدر ان نفعله هـو اعطاء اقراص تحتوي على الهرمونات المفقودة فنخفف الحالة نوعا عند الانتقال من سن الى اخرى

ومما يفيد ايضا « تحاميل » تحتوي على مادة استروجن فتعيد بطانة المهبل الى حالتها الطبيعية. وكذلك يفيد التمرين الجسدي مثل طي الركبتين وثني الظهر ومده لان هذه الحركات تريح العضلات . يمكن للمرأة ان تدلك بلطف وتسخن الاماكن المصابة. ويفيد كذلك حمام ماء حار عند المساء ليزيل تشنجات العضلات وفى الوقت نفسه

بهدىء توتر الاعصاب فترتاح المريضة وتتخلص من الضغط والألم

القسم الثانى عشر

كَيْفَ تتجنّبُ الرّشح والسُّلَّ

* الزكام (الرشح)
* السل وكيف تتجنبه
* لماذا نسعل ؟

الزّكام (الرّشح)

٤٤

بالرغم من الادويـــة الحديثة الكثيرة وفعلهـــا الشديد فى شفاء الامراض التي كانت مستعصية حتى اصبحنـــا نحسب تلـــك الادوية اعجوبة من العجائب نرى ان الزكام او الرشح ، لا يزال واقفا صامدا فى وجهها كالمارد الجبار. انه مرض مسبب عن فيروس (جرثومة متناهية فى الصغر) يصيب عددا من الناس لا يضاهيه عدد المصابين باي مرض اخر من الامراض. وبعبارة اخرى هو اعم الامراض التي يعرفها الانسان واكثرها شيوعا وكذلك الخسائر المادية التي تنتج عنه باهظة للغاية كيف لا ونصف الذين يتغيبون عن العمل على الاقل مصابون به

يصاب كل شخص ، على وجه التعديل ، ثلاث مرات بالرشح فى السنة وكثيرون يصابون به اكثر من ذلك. ومما يساعد على انتشاره انه اذا اصيب به احد افراد العائلة كان من المرجح ان يصاب به كـــل

الافراد الاخرين• ولهذا يجدر بنا ان نولي طرق تجنبه وحصر عدواه كل عناية واهتمام

يزداد انتشار الرشح عادة فى الاشهر الباردة والسبب فى ذلك ان كثيرين تضعف مقاومتهم لامراض الجهاز التنفسي فى الايام الباردة فتسنح الفرصة للفيروس ان يدخل الجسم • وفوق ذلك يميل الناس الى التجمع والازدحام ايام البرد فيساعد ذلك على انتشار المرض عن طريق العدوى

ومما يدعو الى الغرابة ان المجاري الهوائية الباردة وحدها لا تسبب الرشح وكذلك الرطوبة مع ان هذين العاملين يضعفان المقاومة للعدوى • والحقيقة ان الرشح لا ينتج الا عن عدوى بفيروس او بمجموعة منه • فاذا كانت هذه قريبة من الشخص وكان الطقس باردا

او رطبا تعرض ذلك الشخص للاصابة بالرشح

وحتى لو اجتمعت هذه الثلاثة معا البرد والرطوبة والفيروس فانها قد لا تسبب الرشح فى الشخص الذي يتمتع بمناعة قوية ضد هـذا المرض اي ان الامر يتوقف على حالة الشخص الصحية عندما يتعرض للفيروس

لا تهتم اكثر من اللازم لتجنب العدوى لانك مهما حاولت الابتعاد عنها فانك على الارجح ستصاب بها لكثرة المصابين حولـك وللطرق السريعة التي ينتقل بها الفيروس من شخص الى اخر• واذا ابتعدت عن الشخص المصاب بالزكام وقربت من الشخص السليم حسب الظاهر فان هذا الشخص الذي يظهر سليما قد يحمل عليه فيروس الرشح دون ان يصاب به هو نفسه• ولهذا فأنت معرض فى كل الحالات

ان الرشح بحـد ذاته ليس مرضا خطيرا ولكنه قـد يؤدي الى امراض خطيرة بسبب مضاعفاته كالتهاب اللوزتين (بنات الاذن) او

التهاب الحنجرة او التهاب الشعب الرئوية (برونشيت) والتهاب الرئة (نومونيا) والتهاب الاذن وغير ذلك. ان الفيروس الذي يسبب الرشح ينتقل على الارجح باقتراب افراد البشر بعضهم من بعض او احتكاكهم فعندما يسعل المصاب او يعطس ينشر الفيروس فى الهواء حولـه ليلتقطه الاخرون شما او لمسا . وبعض الجراثيم والفيروسات تنتقل بواسطة اقداح الشرب واواني الطعـام اذا لم تغسل جيدا. والبعض ينتقـل بواسطة التقبيل

ان الاولاد الذين هم تحت سـن السـادسة من العمر معرضون

اكثر من غيرهم للاصابة بالرشح فيحملها الواحد الى رفيقه فى اللعب وهذان يحملانها الى البيت ليصاب بها معظم افراد العائلة ولاسيما فى المدارس حيث يزدحم الاولاد فى غرفة واحدة فانهم يتعرضون كثيرا وكل يوم لعدوى امراض الجهـاز التنفسي وكذلـك العمـال فى المعامل والموظفون فى المكاتب والمتاجر وفى الاسواق المزدحمة

انه لمن السخافة ان نلوم شخصا واحدا على نقل العدوى الى البيت ولاسيما الاولاد • والحقيقة اننا لا نعرف تماما من الملوم فى ذلك فقد يكون الكبير كما يكون الصغير • ان الذين تنحط قواهم يتعرضون اكثر من غيرهم للاصابة بالمرض بصرف النظر عمن ينقل العدوى اليهم • فالجواب الصحيح اذاً هو انه يجب على كل واحد منا ان يقوي جسمه ويحسن صحته لتزداد مناعته ضد العدوى

ليس الى الان علاج شاف للرشح ولا للتحكم فى هذه الفيروسات انما العلاجات الانتيبيوتيكية فانها مفيدة للغاية فى محاربة الالتهابات

الشديدة التي تحدث فى الحلق والاذن والقناة التنفسية او الرئتين وذلك بعد الرشح • وفى هذه الحالات فقط يجب استعمال البنسلين والعلاجات الانتيبيوتيكية وليس لشفاء الرشح لان لا تأثير لها على الفيروس • لا

بل قد يكون استعمال هذه العلاجات خطرا بعض الاحيان اذا كان الشخص مصابا بحساسية ضد هذه العلاجات

اعراض الرشح

ان الرشح مرض منتشر مألوف حتى انه لا يحتاج الى طبيب

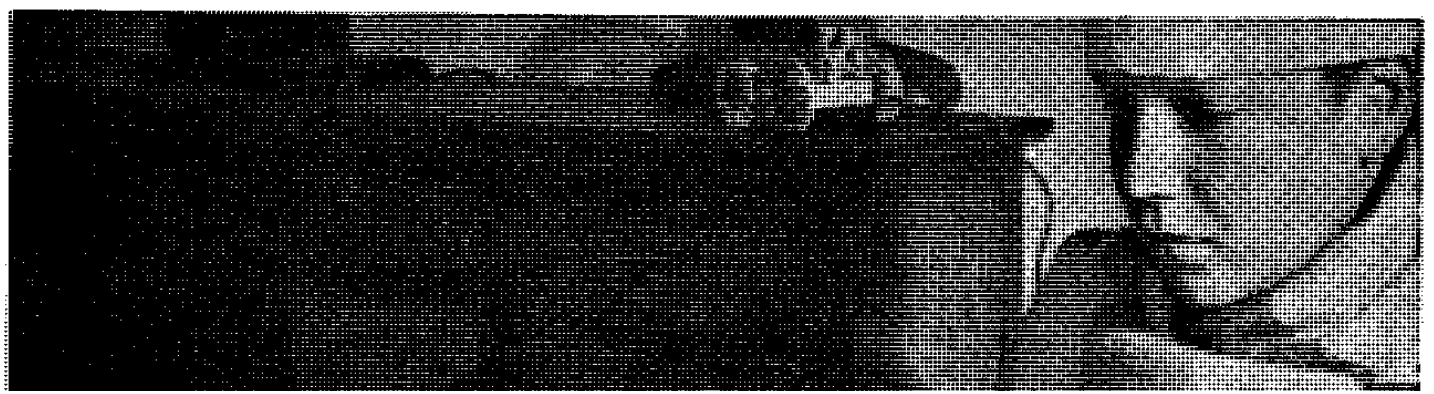
لتشخيصه وغالبا يقول المصاب للطبيب « انني مصاب برشح فما هي طرق تخفيفه ؟ »

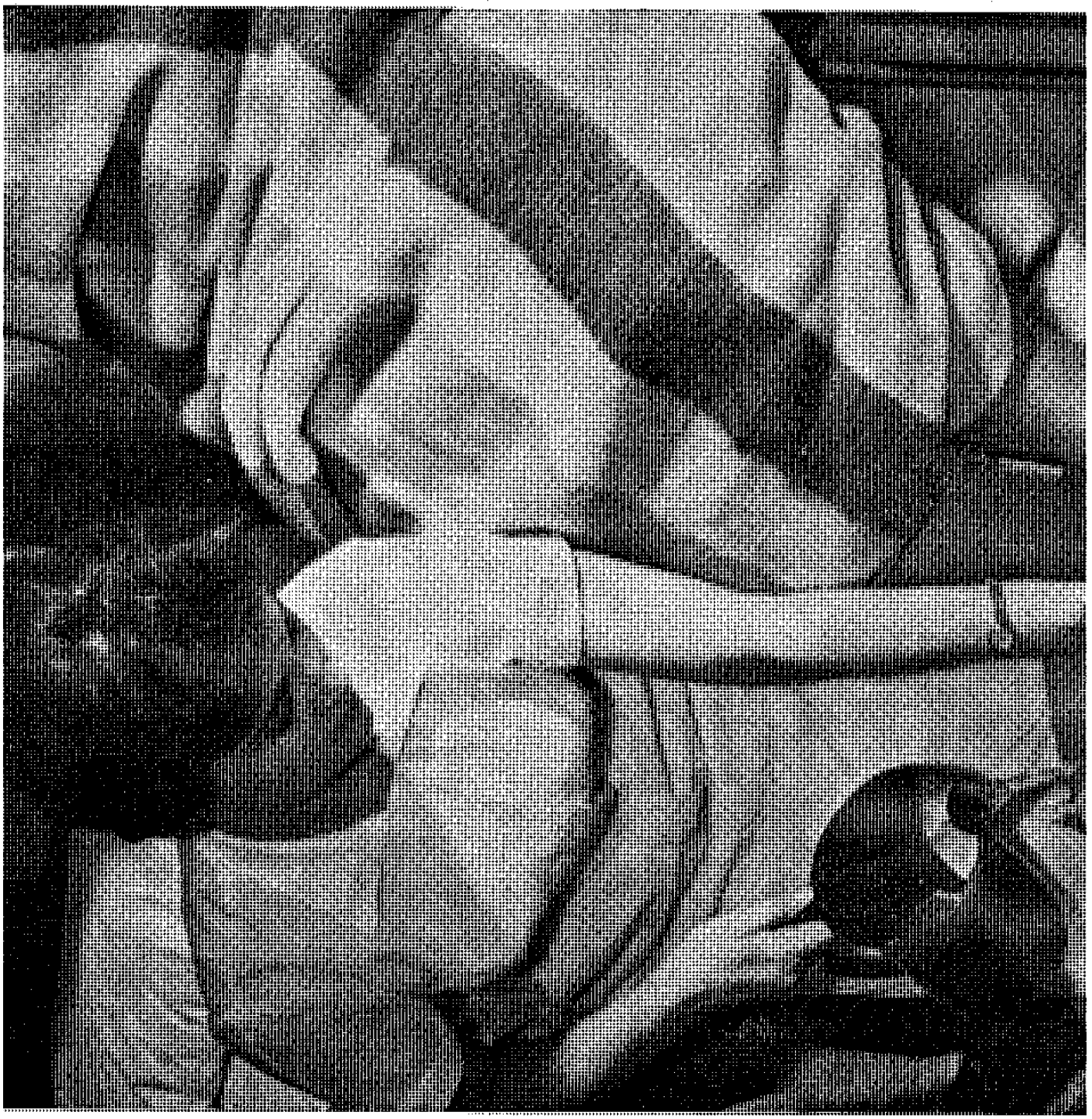
والاعراض الظاهرة هي احتقان او ثقل فى الرأس. فتنسد القنوات الانفية بسبب تورم الانسجة هناك وتهيجها ويأخذ المصاب بالعطس وقد ينتابه ألم فى الرأس . ويسيل من انفه مخاط سائل يحتاج معه الى كثير من المناديل (المحارم) وتحمر العينان وتتهيجان. وتضعف فى المصاب حاستا الشم والذوق

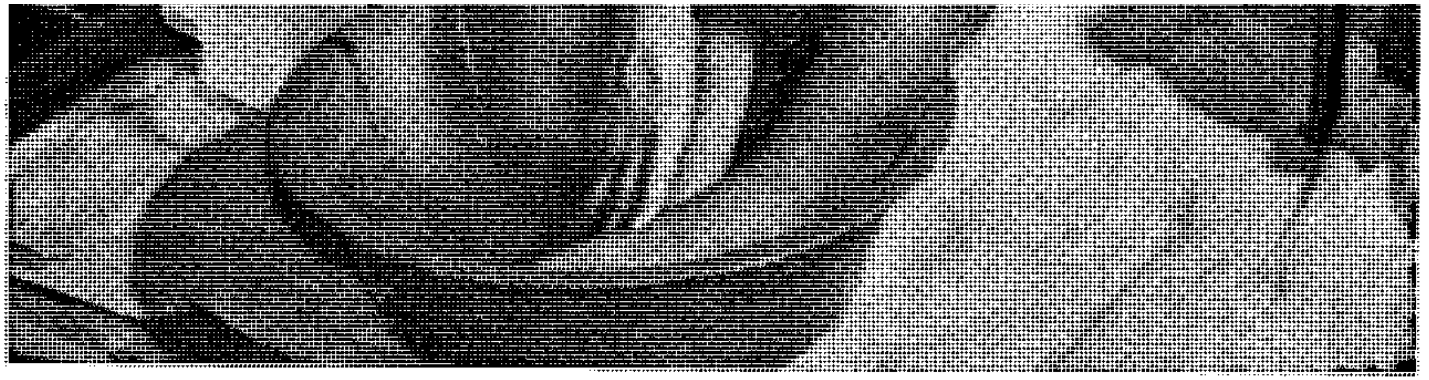
والعرض الثاني الحمى . وهذا من اول الاعراض لان كل تهيج فى الجسم يسبب ارتفاعا فى الحرارة واكثر التهيج حدوثا هو ذلك المسبب عن الرشح. قد يبلغ ارتفاع الحرارة ٣٩ درجة سنتيغراد وليس اكثر الا اذا حدثت مضاعفات خطيرة . ويسبق الحمى قشعريرات برد وهذا معناه ان الحرارة ترتفع . والعرض الثالث ألم فى الحلق . ان جفاف الحلق عرض لا بد منه فى رشح الرأس ثم يعقب ذلك ألم عند البلع وربما شعور بالتضيق فى القسم الاعلى من العنق. ولدى فحص الانف والحلق يتبين

ان هناك التهابا سببه الفيروس وبعد وقت قليل تبدأ الجراثيم بالتكاثر بسرعة ويزداد بذلك انزعاج المصاب • ووجود الفيروس يمهد الطريق لهذه الجراثيم بالدخول الى الجسم والتوغل فيه مما يسبب للمصاب ألما وبؤسا • والمضاعفات التي تنتج عن الرشح قد توقع الضرر فى الاقسام الاخرى من الجسم كالقلب والكليتين والمفاصل واعضاء التنفس

والعرض الرابع بحة الصوت • تدل البحة على ان الالتهاب قـد







حمام القدم الساخن وسيلة ممتازة من وسائل معالجة الرشح

بلغ الاوتـار الصوتية • ويصعب التنفس نوعـا ثم يضطر المصاب الى التكلم همسا ويكون حينذاك مصابا بالتهاب الحنجرة

والعرض الخامس اصابة الاذن • وهذا شائع جدا بين الاولاد

المصابين بالرشح انما لا يقتصر عليهم ، بـل قد يصيب الاشخاص فى كل الاعمار وهـذا معنـاه ان الجراثيم انتقلت من الحلـق الى قنـاة استاخيوس التي تصل الاذن بالحلق ويمتد الالتهاب بسبب ذلك الى الاذن الوسطى وفى هذه الحالة لا بد من استشارة الطبيب دون تأخر

والعرض الثالث سعال فى الصدر• كل تهيج يصيب الاغشية المخاطية يسبب تزايدا فى كمية المخاط فى القنوات الانفية وهذا الافراز الكثيف قـد يجري الى الوراء داخـلا الى الحلق حيث يتجمع فيأخذ المصاب بالسعال للتخلص من هذه المادة• وفى هذه الحالة يجب تجنب مخط الانف بشدة لئلا يدفع بالجراثيم بعيدا الى جيوب الوجه وراء الانف (سينس)

والعرض السابع سعال من اعماق الصدر • وكلما امتدت العدوى سفلا الى الصدر تتهيج القصبة والشعب الرئوية عند استنشاق الهواء ويشعر المصاب بمرور الهواء البارد الى صدره وهذا معناه ان الالتهاب

قد بلغ القنوات الهوائية وتستمر الاغشية المخاطية بالافراز لحماية بطانة الشعب الرئوية وهذا يدفع المصاب للسعال الشديد للتخلص من الافرازات على شكل بلغم وحينئذ يكون الشخص مصابا بالتهاب الشعب الرئوية (برونشيت) وبالرشح معا • وعليه فى هذه الحالة ان يستشير طبيبه دون تأخير

علاج الرشح

ومع ان الرشح ليس بحد ذاته مرضا خطيرا انما يجب عدم اهماله لانه

قد يؤدي كما ذكرنا الى مضاعفات خطرة قد تكون نكبة ترافق المصاب

كل حياته • واليك بعض الاقتراحات فى معالجة الرشح :

١ ــ اذهب الى البيت والزم الفــراش ، وابقى هنــاك الى ان تشعر بالتحسن وهذه هي افضل وسيلة للتخلص من الصداع الشديد وسعال الصدر

٢ ــ خذ حماما بالمــاء الحار لان هذا يزيد دوران الدم فى الاماكن المصابة من الجسم فيزيل بعض الاحتقان ثم اعقب ذلك بحمام ماء بارد نوعا وافرك الجلد لتقويته وازدياد الدورة الدموية فيه

٣ ــ ضمادة حارة • كثيرون من المصابين بالرشح يشكون من الم فى الحلق فاستعمال ضمادة حارة يفيد جدا فى هذه الحالة اذ يهدىء الغدد الليمفاوية فى العنق ويخفف من الالتهاب فيها

٤ ــ تنشق البخار• ان هذه الوسيلة تخفف الاحتقان فى الانسجة الانفية لاسيما اذا كان فى البخار بعض الادوية • يجب على كل ام ان تعرف كيف تقوم بهذه الوسيلة باضافة دواء مثل فكس فابورب للبخار ليجعله مقبولا لدى المصاب

٥ ــ غسل الاقدام بالماء الحار • من مضي عدة سنين قبل الوسائل الحديثة فى البيوت التي تؤمن الماء الحار دائما كان الناس عندما يصابون بالرشح فى الرأس يعمدون الى تسخين المــاء لغسل الارجل ولا تزال هذه الطريقة من الطرق المفيدة الفعالة • ضع القدمين فى المــاء الحار مدة خمس عشرة او عشرين دقيقة فان ذلك يسحب الاحتقان من الرأس ويخفف تهيج الجيوب الوجهية(سينس)

٦ ــ كمادات حارة • ان الكمادات الحارة مفيدة جدا فى معالجــة العضلات والمفاصل كما انه يجب الانتباه لئلا يحترق الجلد • وعلى وجه العموم ان الكمادات مفيدة فى معالجة كل نوع من الالتهاب الحاد

٧ ــ الادوية المزيلة للاحتقان ورش الانف • يمكن الحصول الان على ادوية مفيدة جدا لتخفيف الالتهابات فى الاغشية المخاطية التي تبطن الانف والبعض يتناولون هذه الادويــة عن طريق الفم بشــكل اقراص او سائل• والبعض الاخر يفضلها قطرا فى الانف او رشا• ولهذه الادوية مع اختلاف اشكالها مفعول واحد وهو فتح القنوات الانفيــة لتسهيل سيلان الافراز• انما يجب عدم استعمال القطرات القوية فى الانف مرات متعددة لانها قد تسبب الضرر

٨ ــ اذهب الى طبيبك • اذا لم يزل الرشح بوقت قصير او اذا رافقه حمى وسعال فى اعماق الصدر الافضل ان ندعو الطبيب دون تأخر• لان هذه الحالات معناها ان الرشح قد تقدم وتجاوز حد البساطة وان المصــاب اصبح معرضا لمضاعفات خطــرة اذا لم يعط العــلاج المناسب • وقد ذكرنا على صفحات هذا الكتاب بعض الطرق للعلاجات البيتية ولكن فى حالة ظهور مضاعفات الافضل الالتجاء الى الذين عملهم تشخيص الامراض ومعالجتها والخبيرين فى ذلك• لا كتــاب يبحث فى

الامور الصحية يغني عن طبيب عائلتك

قو المناعة فيك

يقدر ان يقوي الانسان مناعته ضد الرشح بالعيش الصحي فهناك عادات كثيرة مضرة علينا ان نقلع عنها او نغيرها تغييرا جذريا مثل تناول الطعام فى اية مناسبة وفى غير اوقاته فان ذلك يضعف المناعة ويفسح المجال بالتالي للفيروس للدخول الى الجسم • وهناك ايضا التدخين فانه يجلب الرشح تكرارا اذ يهيج الاغشية المخاطية ويلهبها بسبب حساسيته ضد التبغ

وقد دلت الابحاث فى انكلترا التي تناولت الآلاف من الحوادث ان الاغطية المخاطية فى حلق المفرطين فى التدخين وقنواتهم الهوائية هي

اكثف منها فى اللذين لا يدخنون وبعض الاحيان تبلغ الكثافة خمسة اضعاف كثافتها الطبيعية وهذا يرجع دون شك الى التهيج الناتج عن المواد الكيماوية الخطيرة فى الدخان

والنوم غير الكافي سبب اخـر لانحطاط المناعة وضعفها فالذين يودون تجنب امراض الجهاز التنفسي ان ينالوا قسطهم الكافي من الراحة • ان التعرض لاشعة الشمس صيفا تعرضا كافيا يقوي الصحة عموما وهذا بدوره يقلل من الاصابة بالرشح

ولا بد ان يتبادر الى ذهننا هذا السؤال • « لمـاذا الاولاد معرضون للاصابة بالرشـح وامـراض الجهـاز التنفسي اكثـر من

غيرهم ؟ » والجواب على هذا هو انهم دائما يلعبون قرب الارض حيث الهواء ابرد منه فى المستوى الذي يعيش فيه الكبار ويتنفسون • وكذلك يحب الاولاد ان يلعبوا بالعـاب رفاقهم ويضعونها كثيرا فى افواههم فينشرون العدوى الى الاولاد الاخرين

والحقيقة انه لاكثر اهمية ان يلعب الاولاد مع رفاقهم الذين هم من سنهم ويتعلموا كيف يسلكون مع الاخرين من ان ان نعزلهم خوفا من ان يصابـوا بالرشح • ان الرشح اخف ضررا من ان ينشـأ الاولاد بشخصية قزمة معوجة • فلا تخافي ايتها الام من الجراثيم التي تأتي من اولاد جارتك اذا حافظت على مناعة اولادك وقويت صحتهم

السِّل

وَكَيْفَ نتجنَّبه

٤٥

ان مرض السل هو القاتل الخبيث الذي لم ير العالم أفتك منه . فان ملايين من البشر قد لاقوا حتفهم وكثيرون يعيشون فى شقاء مستمر من وطأته وشره

يهاجمنا السل خلسة ، ويندس فى جسمنا دون علم منا.والحكيم هو الذي لا يخاطر بصحته بل يصور صدره بالاشعة قبل ان يستفحل الامر

لا نحب ان نتركك امام هذه الصورة القاتمة بل نود ان نسارع ونزف اليك بعض الاخبار السارة. ان أملك بالانتصار على هذا المرض كبير جدا فى هذه الايام ، فالعلاجات المفيـــدة المنقذة متيسرة الان ، وفضلا عن ذلك فان الطرق الجراحية قد انقذت كثيرين من الموت المحتم. فبفضل طرق البنج الحديثة يمكن انتزاع قسم كبير من الرئة الامر الذي يمنع انتقال المرض الى الاصحاء ، ويعيد المريض الى الصحة فى وقت قصير بعد ان كان ذلك يستغرق وقتا طويلا

المناعة حصن

يختلف مرض السل عن الاوبئة التي تجتاح البلاد مدة من الزمن ثم تختفي ، فانه يبقى معنا ملازما ايانا دائما ولا تخلو منه بلاد او اقليم. وقد وجد الاطباء بواسطة التشريح بعد الوفاة ان معظم البالغين اصابتهم العدوى بهذا المرض ولكن فى اكثر الاحيان كـان الجسم يتغلب على العدوى ويربح المعركة الاولى العظيمة. فالجسم السليم الصحيح يمتلك قوة لمقاومة الداء وأما الجسم التعب الضعيف فيسقط فى المعركة ويصاب بهذا الداء المزمن المتلف

عرف الاطباء اولا القليل القليل عن هذا المرض وكثيرا ما كانوا يخلطون بينه وبين مرض القلب ، كما انهم كانوا يجهلون كيفية انتشاره فلم يقدروا على محاربته. ولكن بعد ان تم اختراع المجهر (ميكروسكوب) ووجدت الاصباغ عرف الاطباء ان سبب هذا الداء جراثيم صغيرة صعبة المراس اطلقوا عليها اسم « باشلوس ». وبخلاف الجراثيم الاخرى يحيط بجراثيم السل غلاف شمعي يحميها من التلف. ولم يعرفوا اولا ان هذه الجراثيم العنيدة تقدر ان تعيش اسابيع واشهر فى الاماكن الرطبة المظلمة التي لا يدخلها نور الشمس. فكم نحن مدينون للاطباء العلماء لما قاموا به فى السنين الخمس والسبعين الماضية ولما جمعوه من المعلومات المفيدة عن هذه الجراثيم وطرق الوقاية منها والتخلص من شرها وفتكها

ان جراثيم السل صغيرة حتى انه يمكننا ان نجمع الملايين منها

على رأس الدبوس والقليـــل منها كاف لان يسبب لنـــا الضرر داخل اجسامنا ولاسيما اذا كانت اجسامنا ضعيفة منهوكة القوى ، ولسوء الحظ

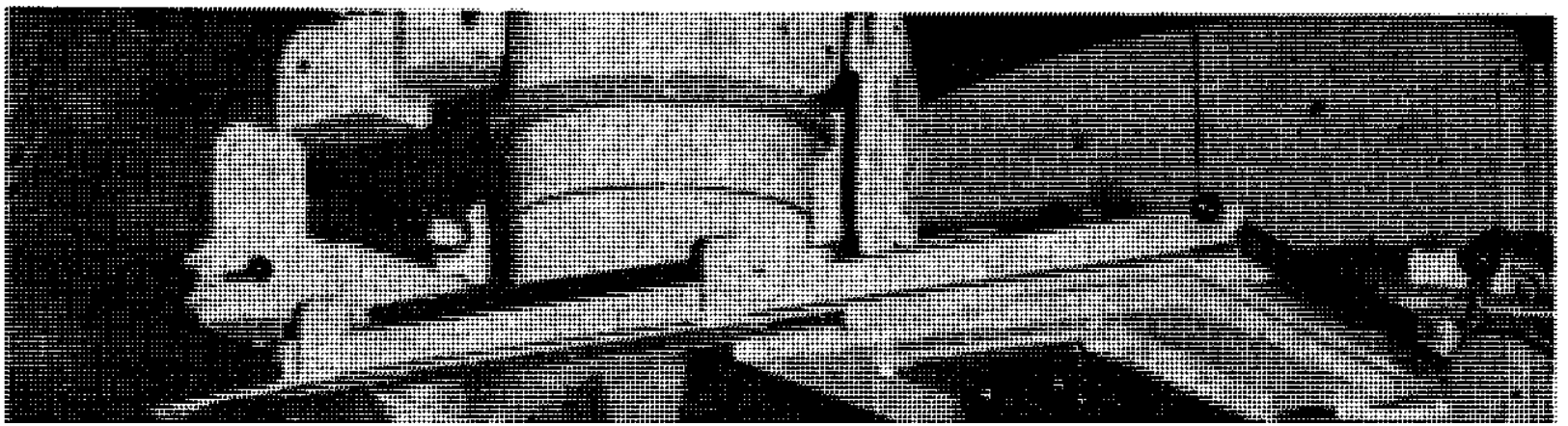
لا نقدر ان نتخلص من الجراثيم بطردها من اجسامنا بل هي تبقى هناك ، انما متى كنا بصحة جيدة وكانت اجسادنا قوية تعجز هذه الجراثيم عن احداث اي ضرر ما لا بل قد تساعد على تقوية دفاعنا ضدها بان تقوي اجهزة الدفاع فى اجسامنا ، انما فى كل الاحوال علينا ان نحتاط للامر دائما ونبقى يقظين لئلا نقع فى مشاكل رهيبة من جراء تراخينا تجاه هذه

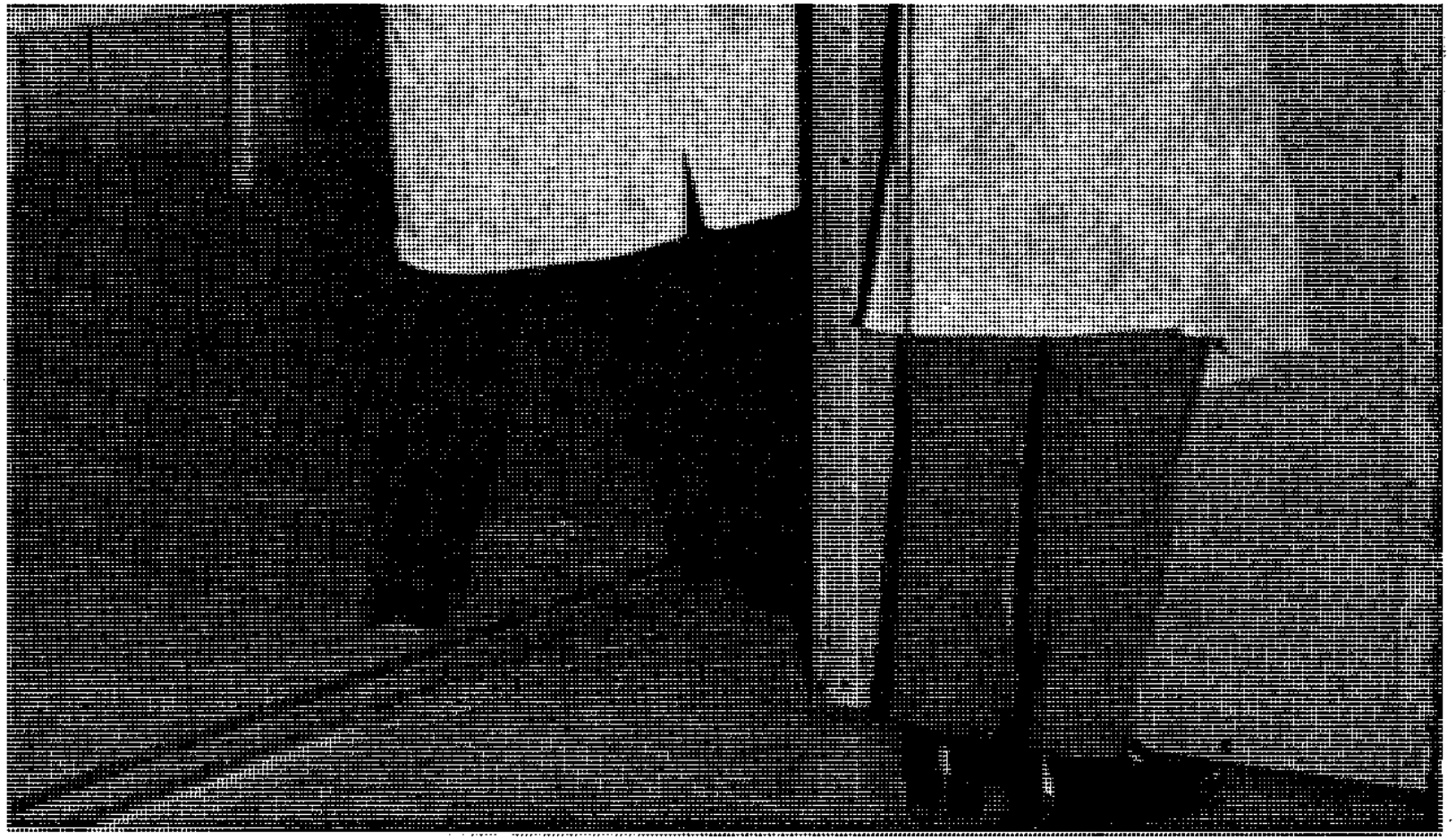
الجراثيم. ان شخصا واحدا مصابا بالسل فى درجاته الاخيرة يقدر ان ينشر العدوى بسعاله المزمن فى جماعات كثيرة

اين يكمن المرض ؟

يظهر ان الرئة البشرية افضل مكان لاقامة جراثيم السل كما انها المكان الذي يشتد فيه فتكها ، ولكن كل عضو فى الجسم معرض للاصابة بها وليس هذا الداء محصورا فى البشر فقط بل هو يصيب الحيوانات ايضا ومنها الطيور. وهو يصيب من الحوانات بنوع خاص البقر. وكثيرا ما يكون الحليب الملوث بجراثيم هذا الداء سببا لاصابة الاطفال به وكثيرا من سل العظام والمفاصل يرجع سببه الى العدوى من حليب البقر. ولهذا كان من الواجب غلي الحليب (تفويره) او تعقيمه قبل استعماله وهذه الحيطة البسيطة قد توفر عليك كثيرا من المشاكل والنفقات فى المستقبل ، فكم من رجل تراه يسير معوج الظهر مقوّس السلسلة الفقرية يعود بلاؤه الى العدوى من حليب او طعام ملوث ، فاياك ان تخاطر بشربك حليبا غير مغلي او غير مفوّر

تجد هذه الجراثيم مدخلا الى اجسامنا بواسطة الغبار او الرشاش الذي ينتشر فى الهواء عند السعال او العطس. ولسوء الحظ ان كثيرين من الذين لا يريدون شرا بأحد يسعلون او يعطسون وينشرون العدوى، حين لا يقصدون ، غير مدركين الضرر الذي يحدثونه بالاخرين اذ قد يحمل هذا الرشاش جراثيم نشيطة فعّالة





ميني فوتو

ان فحص الصدر بالاشعة هو الطريقة الوحيدة للتأكد من خلو المرء من مرض السل ، كما انه ضروري فى مراحل المعالجة ، وينبغي اجراؤه مـرة كل سنـة

واذا دخلت هذه الجراثيم الى الجسم تنمو وتفتك بالانسجة ولاسيما انسجة الرئتين ، ونجاحها ونموها يتوقفان على المقاومة والمناعة التي فى جسمك ، فاذا كانت عالية ربحت المعركة وخنقت هذه الجراثيم بان يفرز النخاع الذي فى العظام كريات دموية بيضاء تعد بالملايين وهي بمثابة جنود يسيرون الى المعركة لمقاومة الغزاة المعتدين ، وفى هذه المعركة يموت عدد كبير من الكريات البيضاء الامينة كما يموت عدد كبير من الجراثيم ايضا ولكن قد يبقى حيا من هذه الجراثيم عدد كاف لاستئناف المعركة. تجاه ذلك يرسل الجسم نجدات اخرى من الكريات البيضاء بواسطة المجرى الدموي تضرب حصارا حول الاعداء وتتركها فى شبه سجن. وقد لا تموت الجراثيم كلها فى هذا السجن ، وما يبقى منها حيا ينحصر فى اكياس صغيرة او جيوب تمنعها من الانتقال الى

اعضاء اخرى فى الجسم. ووجود هذه الاكياس او الجيوب دليل على ان المعركة قد حدثت فى جسمك وانك قد ربحتها

فشخص كهذا لا يعد مريضا مع ان الجراثيم تكون قد دخلت جسمه مرات عديدة فى حياته وما انقذه حقيقة هو قوة الدفاع والمقاومة التي ابداها ، وهذا ما يحدث لمعظم الناس. ولكن بعض الاحيان تتغلب الجراثيم على الجسم قليلا فتفلت بعض الجراثيم من اسرها لتبدأ المعركة فى مكان اخر ، ولكن يبدي الجسم قوة تردعها عن الاستمرار بفتكها ، اي تصبح الحرب سجالا وليس من منتصر فى المعركة. ولمدة طويلة يظل ميزان القوة بين الفريقين يتأرجح طورا الى هذه الجهة وتارة الى تلك

وقد يختل هذا الميزان بطريقتين ، فاما ان تدخل الى الجسم جراثيم اخرى من الخارج يعجز الجسم عن مقاومتها او ان الجسم نفسه يضعف ويعجز عن المقاومة ، وفى كلتا الحالتين تنتصر الجراثيم فى المعركة ويصاب الشخص بالداء

طرق انتقال العدوى

ينتقل الداء من المرضى الى الاصحاء بطرق ثلاث : السعال والعطس والبصق ، وربما كان اشد الاشخاص خطرا ذلك الذي يبالغ فى اظهار محبته للاطفال فيمعن فى تقبيلهم على الخد او الفم ، فقد تكون رئة ذلك الشخص ملأى بجراثيم السل الفتاكة. واني لا اعرف لماذا يلح الجدود والاعمام والعمات حتى الغرباء على تقبيل الاطفال الابرياء على الفم او اليدين ، والطفل يضع يده دائما فى فمه ؟ ان هـذا التقبيل امر خطر جدا. واذا اصر الاصدقاء على تقبيل الطفل فليقبلوه على قفا رأسه او

وسط ظهره ، ولكن ليس على خده او فمه او يده مهما كانت عواطف اقربائك نحوه• لان صحة الطفل اغلى كثيرا من عواطف الاصدقاء والجيران

احذر كل شخص مصاب بسعال مزمن اذ قد يكون ذلك الشخص خطرا على الجماعة كلها اذ ينفث بسعاله الملايين من الجراثيم التي قد تصيب اعز الناس عليك

لا يعرف تماما مقدار الجرعة التي تسبب المرض ، فلكل فرد حالته الخاصة به• قد يتأثر هذا بجرعة صغيرة وذلك لا تضره حتى الجرعة الكبيرة ، انما الحذر دائما حكمة لان الداء خطير وان يمكن ان يؤمل معه الشفاء• لا حاجة ان يموت احد من داء السل لانه قابل الشفاء اذا اكتشف فى ادواره الاولى

بعض الحقائق عن داء السل

انه يفتك بعدد كبير من الناس ولكنه فى الوقت نفسه يمكن وقفه• يصـــاب به كل واحد تقـــريبا ولكن لا يتأثر به الا الضعيف الجسم

والمقاومة• ويشتد فتكه بين سن الخامسة عشرة والثلاثين والنساء يتمتعن بمقاومة ضده اكثر من الرجال ، ولكن الفريقين معرضان للاصابة• ينتشر

المرض بواسطة السعال والعطس والبصق• وتكثر الجراثيم فى البيوت الرطبة المظلمة التي لا يدخلها شعاع الشمس والهواء النقي• التقبيل والاشتراك فى استعمال الثياب والصحون مما يساعد على انتشاره فى العائلة الواحدة

محاربة الداء تقوم على النظافة فى كل شيء ، البيوت واماكن العمل والثياب والاجسام والافكار ، والطعام المغذي الكافي والشجاعة والايمان ، افضل دواء ، والخوف والقلق يؤديان الى الفشل. راحة البال ضرورية للصحة. وكذلك الابتعاد عن الافراط المضر. علينا ان نطيع نواميس اللـــه ونضبط شهواتنا طبقا للقوة العليا الآتية من السماء فننال بذلك الصحة وبالتالي السعادة

لِماذا نَسْعُل

٤٦

ان السعال من العوارض العادية الكثيرة فكل شخص يسعل بين آونة واخرى وقد يكون سعاله غير ذي اهمية انما فى بعض الحالات قد يكون خطيراه ولان السعال عامة شائع فاننا قلما نهتم له ، وكثيرا ما نهمل امره وننسى خطره فتكون النتيجة ان جماعات كثيرة تصاب بأوبئة كان بالامكان تجنبها لو ادركنا ان السعال واسطة فعالة لنشر العدوى والمرض

لمـــاذا نسعل ؟ يسعل الفرد فى اكثر الاحيان لازالة المواد الغريبة من الرئتين او الشعب الرئوية او الحلق ، وقد تكون هذه المواد غبارا او دخانا او روائح قويـــةه وقد يكون سبب السعال المزمن كثـــرة الافرازات التي تسقط من مؤخر الانف الى الحلق ه ولكن قد يكون

السعال انذارا ينبه الفرد الى ان هنالك امرا خطيرا ألمّ به كمرض القلب او التدرن الرئوي (السل) او بعض الاحيان سرطان فى الرئة

قد ينقذ السعال حياتك

هنالك حالات قد يكون السعال فيها ضروريا للصحة حتى انه فى بعض الاحيان ينقذ حياتنا بازالة مواد غريبة من اجسادنا قبل ان يتاح لها ان تحدث فيها ضررا مـــاه والحقيقة ان جهاز السعال واسطة لحفظ الجهاز التنفسي نقيا من التلوث والمرض

انه من السهل جدا ان تدخل المواد الغريبة الى الشعب الرئوية ، لا سيما عندما نكون متهيجين. وكثيرا ما يتنشق الاولاد فتات الخبز وحبوب الفستق فتدخل الجهاز التنفسي عوضا عن المريء الذي يؤدي الى المعدة ، فاذا لم تطرد هذه المواد الغريبة من الشعب الرئوية سببت نتائج خطيرة . واذا بقيت مدة طويلة فى الصدر فانها تسبب خراجا فى الرئة يصعب شفاؤه

ومن الحالات الصعبة جدا ان يتنشق احد الاولاد دبوسا افرنجيا او يبتلعه ، وهذا لسوء الحظ كثيرا ما يحدث ، فقد يتمكن الجراح احيانا ان يدخل الى الصدر عن طريق الفم آلة خاصة لاخراج الدبوس الافرنجي ، واما اذا عجز عن ذلك فانه لا يبقى امامه الا ان يجري على الولد عملية جراحية عن طريق شق الصدر

لست ادري لماذا يضع كثيرون من الناس فى افواههم الدبابيس او اشياء اخرى صغيرة. ان هذه الاشياء خطرة جدا داخل الفم لاسيما للاولاد. ابعد عن الاولاد كل هذه الاشياء لان الولد يميل الى وضع

كل ما تقع عليه يده فى فمه وهذا خطر جدا فى كثير من الحالات ، فكم من ولد اصيب بسعال مزمن ثم ظهر بعد الفحص ان هنالك فى اعماق

صدره زرا او شيئا آخر صغيراه فيا ايتها الام اذا كان ولدك يراك تضعين الدبابيس فى فمك فهل تلومينه لانه يقلدك ويفعل مثلما تفعلين ؟ فلاجل سلامته وسلامتك انت ابعدي كل هذه الاشياء عن فمك• واذا كان ولدك يكثر السعال اي اذا كان سعاله مزمنا فافحصي صدره باشعة اكس لعل هناك مادة غريبة يجب ان تزال

ان السعال المزمن خطر دائما ، سواء اكان فى الاولاد او البالغين• وكل سعال يدوم اكثر من بضعة ايام يجب ان يستشار بشأنه طبيب ماهر ، فقد يكون سعالك ناتجا عن المواد التي تشتغل بها او عن غبار فيك حساسية له• قد يكون سعالك نتيجة افراط فى التدخين

يسبب لك التهابا فى الانف والحلق ولهذا نرى اطباء كثيرين ينصحون الذين يكثرون من السعال بالاقلاع عن التدخين بتاتا. ومما يدعو الى الدهشة كيف ان ذلك يزيل السعال المزمن ، فالاجدر تجربته فى كل الحالات

اسباب اخرى للسعال

وقد يكون السعال مسببا عن حالة نفسية اذ ان الذين تحت تأثير عاطفي يكثرون السعال ، ولهذا نجد الاولاد المتقلقلين فى البيت لا يشعرون بطمأنينة يسعلون بكثرة ، وهكذا العصبيو المزاج ايضا

من اكثر اسباب السعال انتشارا الالتهاب فى الحلق اذ ان الجراثيم تغزو مؤخر الحلق وتحدث فيه التهابا حادا فتحمر الانسجة هناك وتسبب ألما يصبح البلع معه صعبا. وقد تغزو الجراثيم اللوزتين (بنات الاذن) وتحدث فيهما التهابا حتى ان هذه بدورها اذا التهبت

تحدث ضررا فى القلب والمفاصل والعضلات والكليتين. وقد يرافق

السعال هذه الحالات كلها. وهنالك ايضا مرض الخانوق فانه غالبا يهاجم مؤخر الحلق

اذا وضعت اصبعك على مقدم عنقك تشعر بعقدة قاسية وهذه هي الحنجرة اي مكان اخراج الصوت ومقر الاوتار الصوتية وبها تتكلم وتنشد وتغني فاذا اصاب هذه الاتار التهاب ما عجزنا عن الكلام بصوت يفوق الهمس. ولحسن الحظ كثيرا ما يزول هذا الالتهاب فى

وقت قصير ولكن اذا طال زمن الالتهاب وجبت المعالجة الطبية اذ ان هناك امراضا كثيرة خطيرة تؤثر فى الحنجرة كمرض السفلس (الحب الافرنجي) والسل والسرطان ، ويجب ان تكون المعالجة على يد طبيب ماهر اختصاصي بامراض الرأس

ان اشد انواع السعال خطرا هو الذي يصدر من اعماق الصدر ، فاذا انتقل الزكام (الرشح) من الرأس الى الصدر فانه يكون قد تجاوز الحاجز الطبيعي وهو الاوتار الصوتية ويصبح خطره اشد ، ويعرف حينذاك بالتهاب الشعب الرئوية (برونشيت) والسعال الناتج عن هذا الالتهاب كثيرا ما يكون شديدا طويل المدة كسعال الشهقة . وفى هذه الحالات تتهيج بطانة الشعب الرئوية اي الغشاء المحاطي وتلتهب وتخرج منها كميات كبيرة نسبيا من المخاط المحمّل بالجراثيم والخلايا الميتة واذا لم تخرج هذه الكميات المخاطية بالسعال قد تسد الشعب الرئوية ويموت المصاب لقلة الهواء

واذا امتد الالتهاب من الانف والحلق الى نسيج الرئة نفسها

فانه يعرف حينذاك بذات الرئة او (نومونيا) وهو مرض خطر ولكن لحسن الحظ هناك ادوية حديثة كالبنسلين تسيطر على الالتهاب وتزيله. وقبل هذه الادوية كان المصابون بالنومونيا يموتون فى اكثر الحالات. واما اليوم فان اصابة واحدة فقط من مئة اصابة تتيجتها الموت. ولكن

مرض النومونيا يتـــرك المصاب به ضعيفا مدة طويلـــة بعد ان يزول

الالتهاب ، ولاسيما حوادث النومونيا الرئويـة والشعب الرئويـة ونومونيا الفيروس. ويصاب المريض بألم فى جنبه وذلك نتيجة لما يسمونه ذات الجنب (بلورسي) او خراج فى الرئة. والشفاء من هـذه الحالات كلها طويل المدة مزعج للغاية

سرطان الرئـة

هنالك سبب اخر للسعال المزمن وهو السرطان فى الرئة وهـذا النوع من السرطان ينمو من تهيج عن الشعب الرئوية ، وهو آخذ اليوم بالازدياد اكثر من اي نوع اخر من السرطان. ويعتقد بعض كبار الاطباء الثقات انه مسبب مباشرة عن افراط فى تدخين السيكارة لمدة طويلـة فينتج عن القطران الموجود فى اوراق التبغ. وهو نادر جدا فى غيـر المدخنين

وتجري الان تجارب هامة فى المراكز الطبية فى العالم لمعرفة سبب هذا النوع من السرطان ويستخدم العلماء فى هذه التجارب الفئران البيضاء ويستخرجون القطران من التبغ ويدهنون بها ظهور هـذه الفئران كل يوم وبعد مرور سنة يظهر على ظهور الفئران البيضاء نوع من السرطان يشبه سرطان الرئة الذي يظهر فى الشعب الرئوية ، ولهذا ينصح الاطباء جميع مدمني التدخين ان يفحصوا صدورهم باشعة اكس مرة كل ستة اشهر فاذا ظهر ان هنالك سرطانا فى درجاته الاولى عالجوه بعملية جراحية قد تكسب المريض الشفاء التام

وهنالك سبب اخر للسعال المزمن وهو ضعف القلب ، لانه متى ضعف القلب تخف الدورة الدموية وتسير ببطء فتبقى السوائل فى الرئتين وتسبب فيها احتقانا. واذا لم تستخرج هذه السوائل قضت على

المصاب لقلة الهواء ، ولهذا كان من الواجب على مرضى القلب ان يناموا وهم جلوس لان هذه الوضعية تمكن القسم الاعلى من الرئتين من السير بوظيفته. وفى هذه الحالة يعطى المريض علاجا يسمى ديجيتاليس ، وكثيرا ماانقذ هذا العلاج المصابين بهذا المرض

ان السعال طريقة الطبيعية لاعلامنا ان هنالك خللا يجب ان تتداركه وهو انذار لنا بانه يجب علينا ان نذهب الى الطبيب دون تأخر ، فكل سعال قد يكون خطرا ، وبعض الامراض كالسل مثلا تنتقل بواسطة السعال ، ولنتذكر ان ليس احد يتمتع بمناعة ضد السل. فاذا اصيب احدنا بسعال شديد لمدة طويلة يجب ان يذهب الى الطبيب ويطيع ارشاداته. اجل ، ان هنالك علاجات حديثة مفيدة ، ولكن لنتذكر

ان افضل علاج حتى الان للسعال الحاد والمزمن هو الفراش والراحة والطعام المغذي

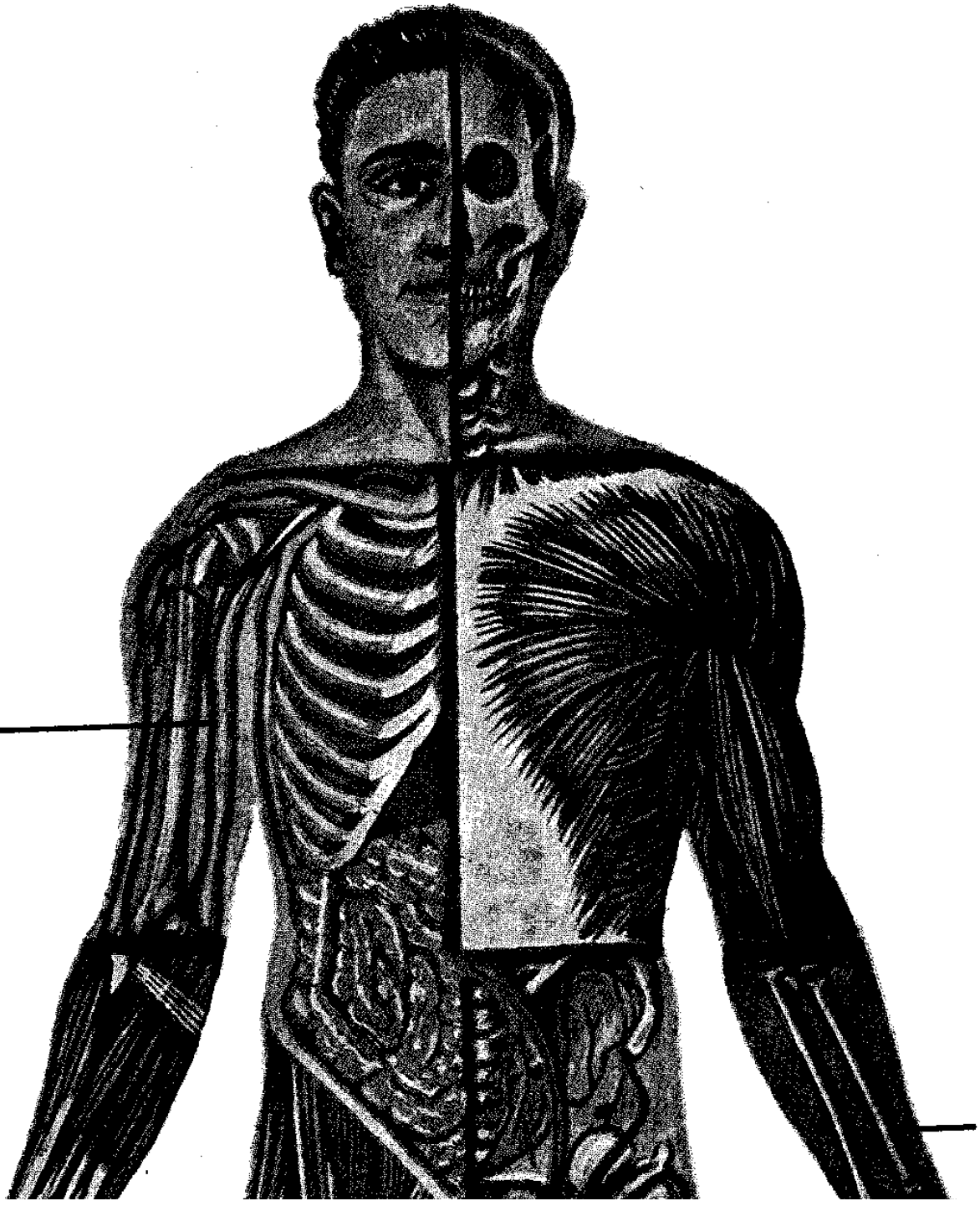
وعلى وجه العموم ابتعد عن كل عادة مضرة قد تجلب لك المرض وقو فى جسمك مناعة ضد الامراض ، وكن متفائلا فى الحياة مرحا سعيدا ، متذكرا ان الصحة الجيدة لا تأتي عفوا بل هي وليدة عيشة نظيفة جيدة واذا كنا نرغب فى ان نحيا حياة صحية علينا ان نعيش طبقا لنواميس الطبيعة وشرائع الله

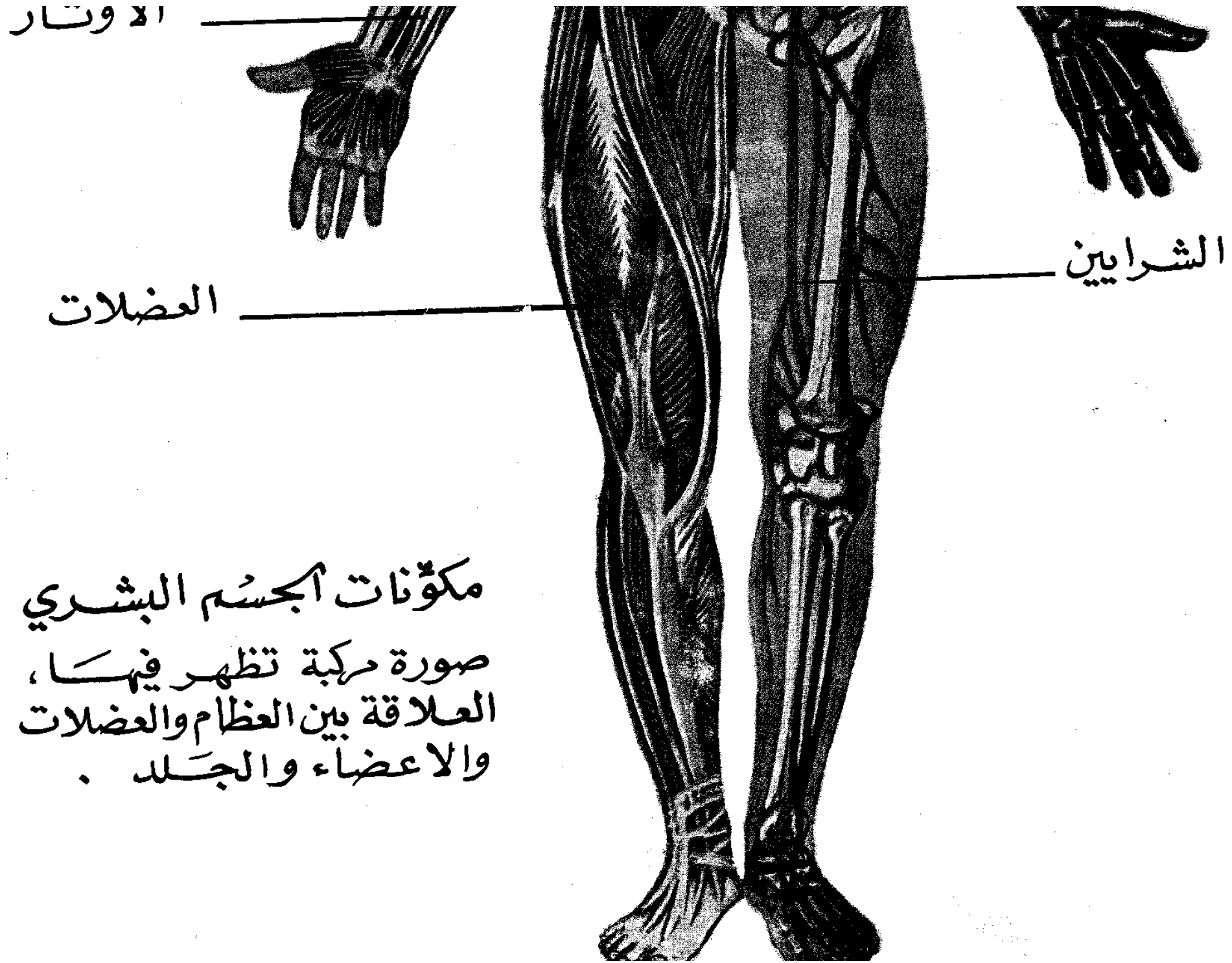
القسم الثالث عشر

كيف تتعرف بجسمك

* مكونات الجسم البشري
* الاوعية الدموية الكبرى

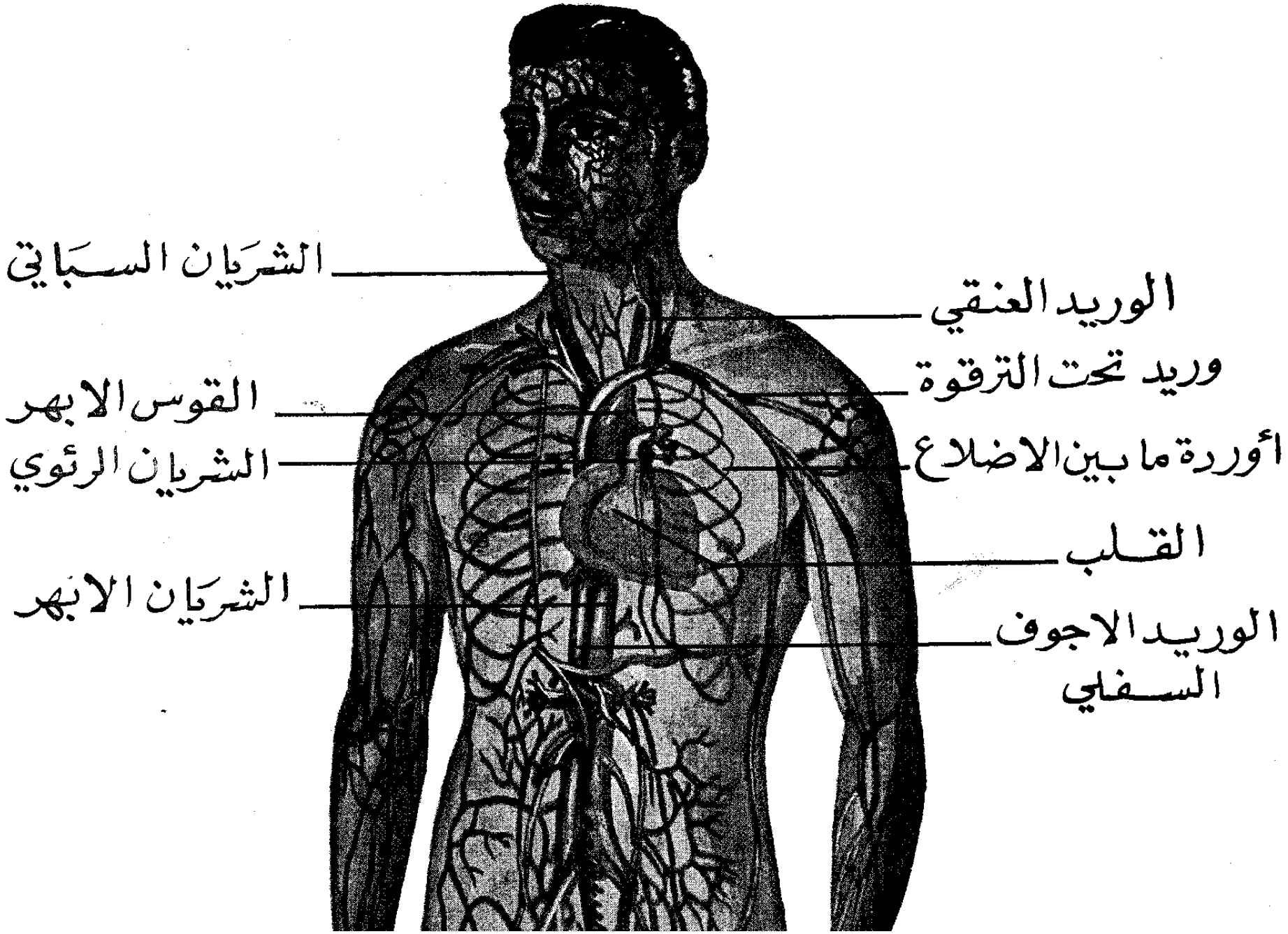
* القلب البشري
* الرئتان
* اعضاء الهضم الرئيسية
* الاعضاء الحوضية في الذكر
* الاعضاء الحوضية في الانثى
* تشريح العين
* تشريح الاذن

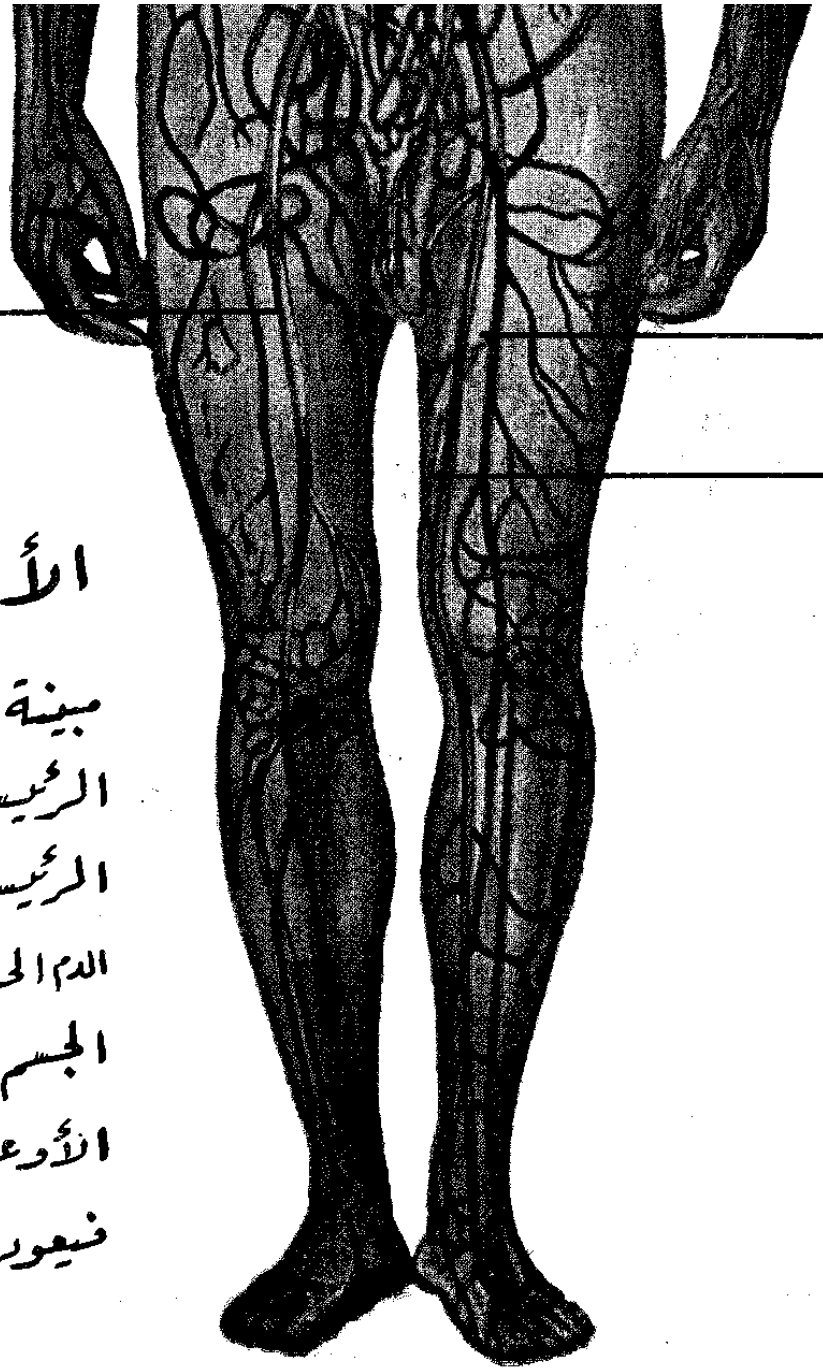

الاوردة
العظام



مكوّنات الجسم البشري

صورة مركبة تظهر فيها، العلاقة بين العظام والعضلات والاعضاء والجلد .

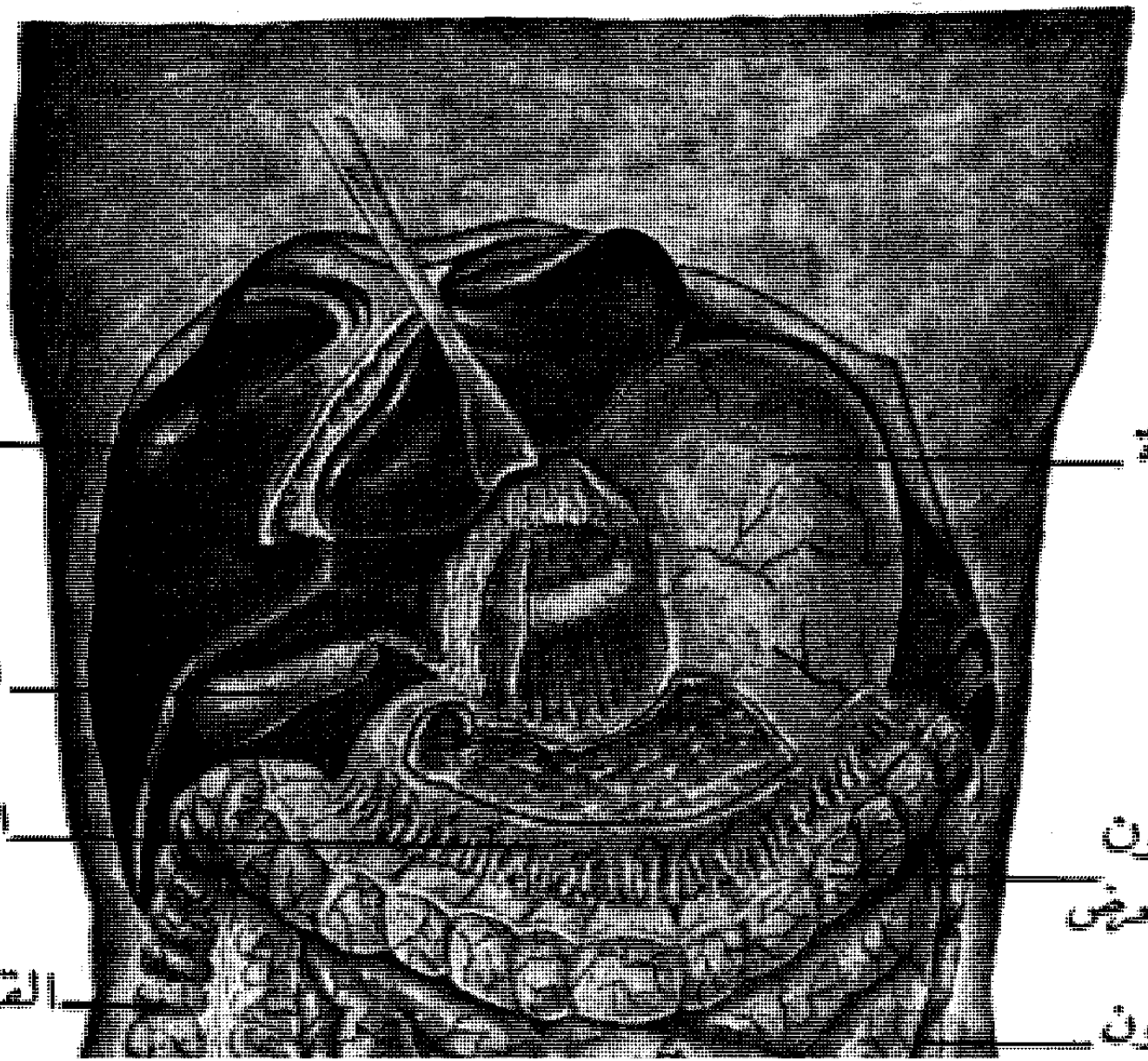

الشريان السباتي
القوس الابهر
الشريان الرئوي
الشريان الابهر
الوريد العنقي
وريد تحت الترقوة
أوردة ما بين الاضلاع
القلب
الوريد الاجوف السفلي



الأوعية الدموية الكبرى

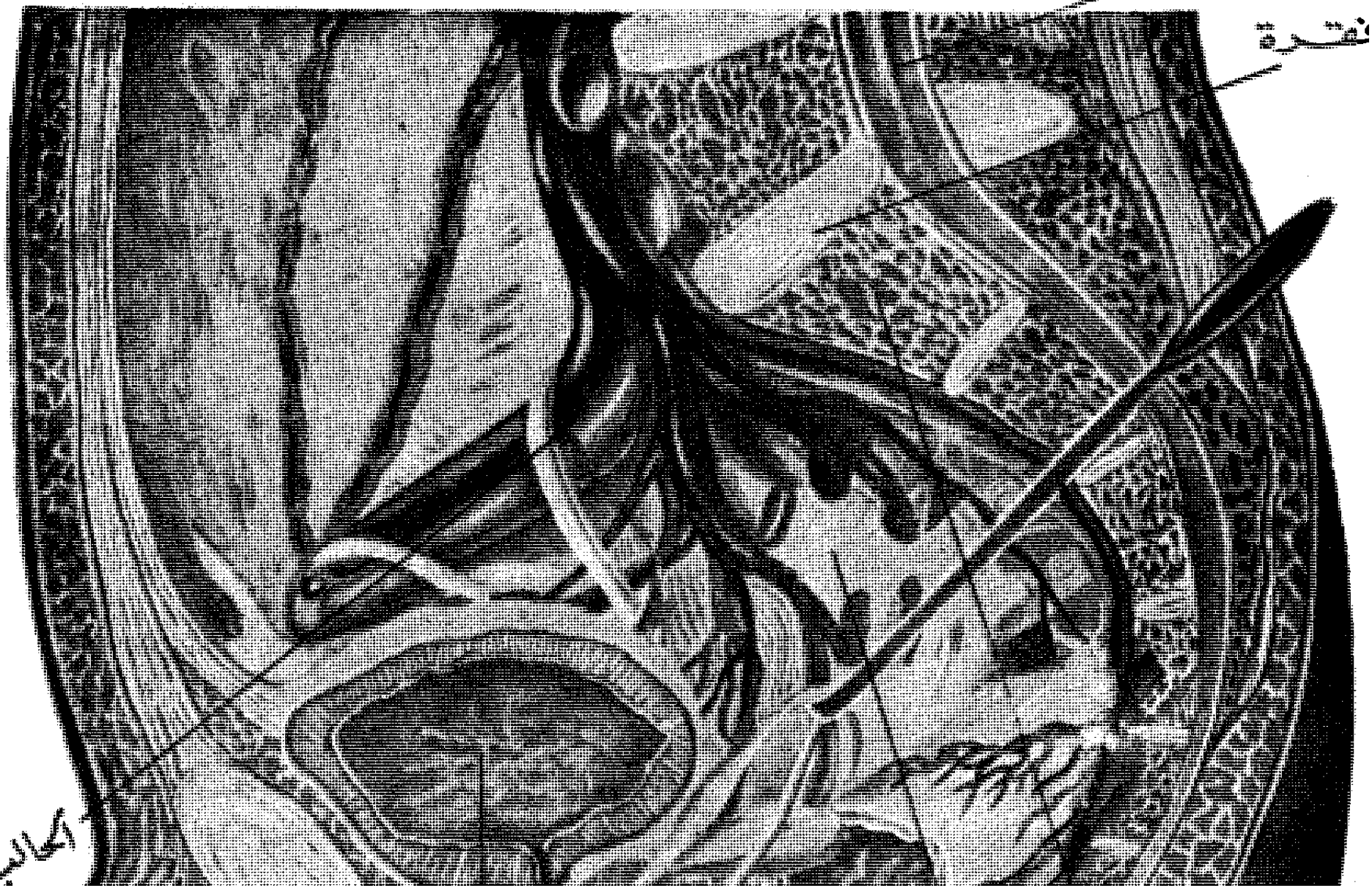
مبينة مركز القلب والشرايين الرئيسية (الحمراء) والاوردة الرئيسية (الزرقاء). يضخ القلب الدم الى الشرايين ومنها الى اقسام الجسم كافة حتى يصل الى أدق الأوعية الدموية - الاوعية الشعرية - فيعود الى القلب خلال الاوردة.

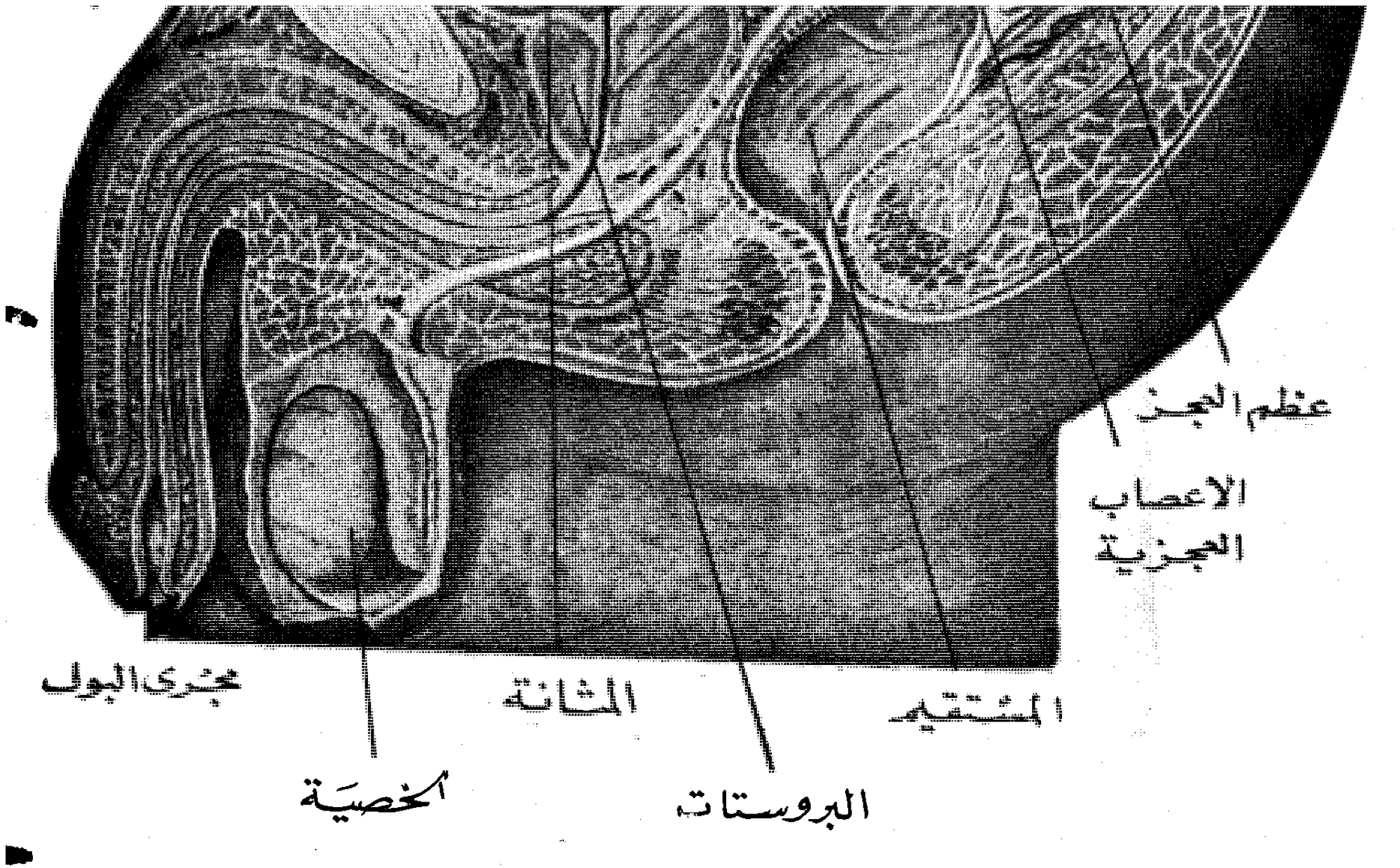
اعضاء الهضم الرئيسية



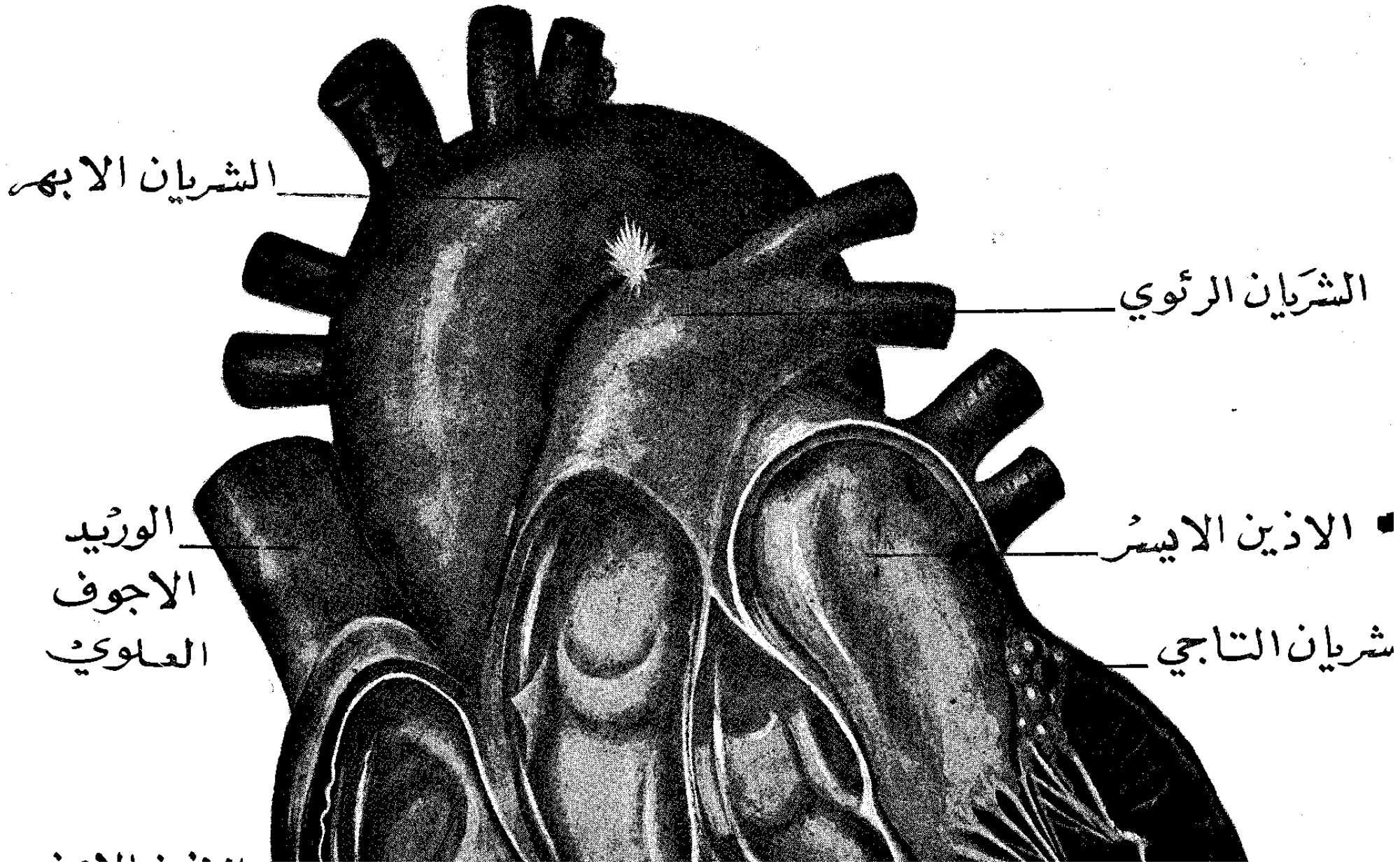
الناز
الامعاء الدقيقة
الامعاء الدقيقة
المصران الاعور
التعريج السيني
الزائدة الدودية
المثانة

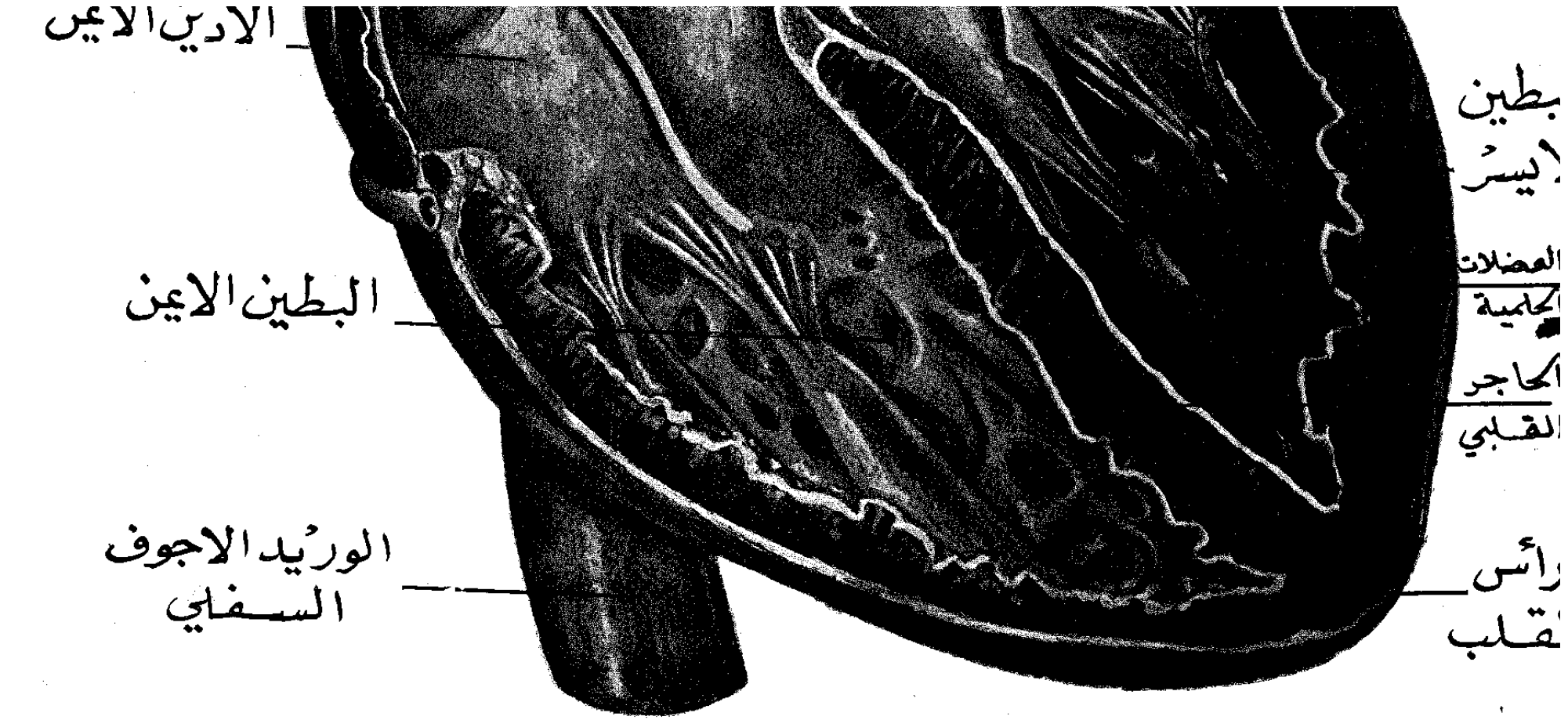
الأعضاء الحوضية في الذكر




عظم العجز
الأعصاب العجزية
المستقيم
البروستات
المثانة
الخصية
مجرى البول

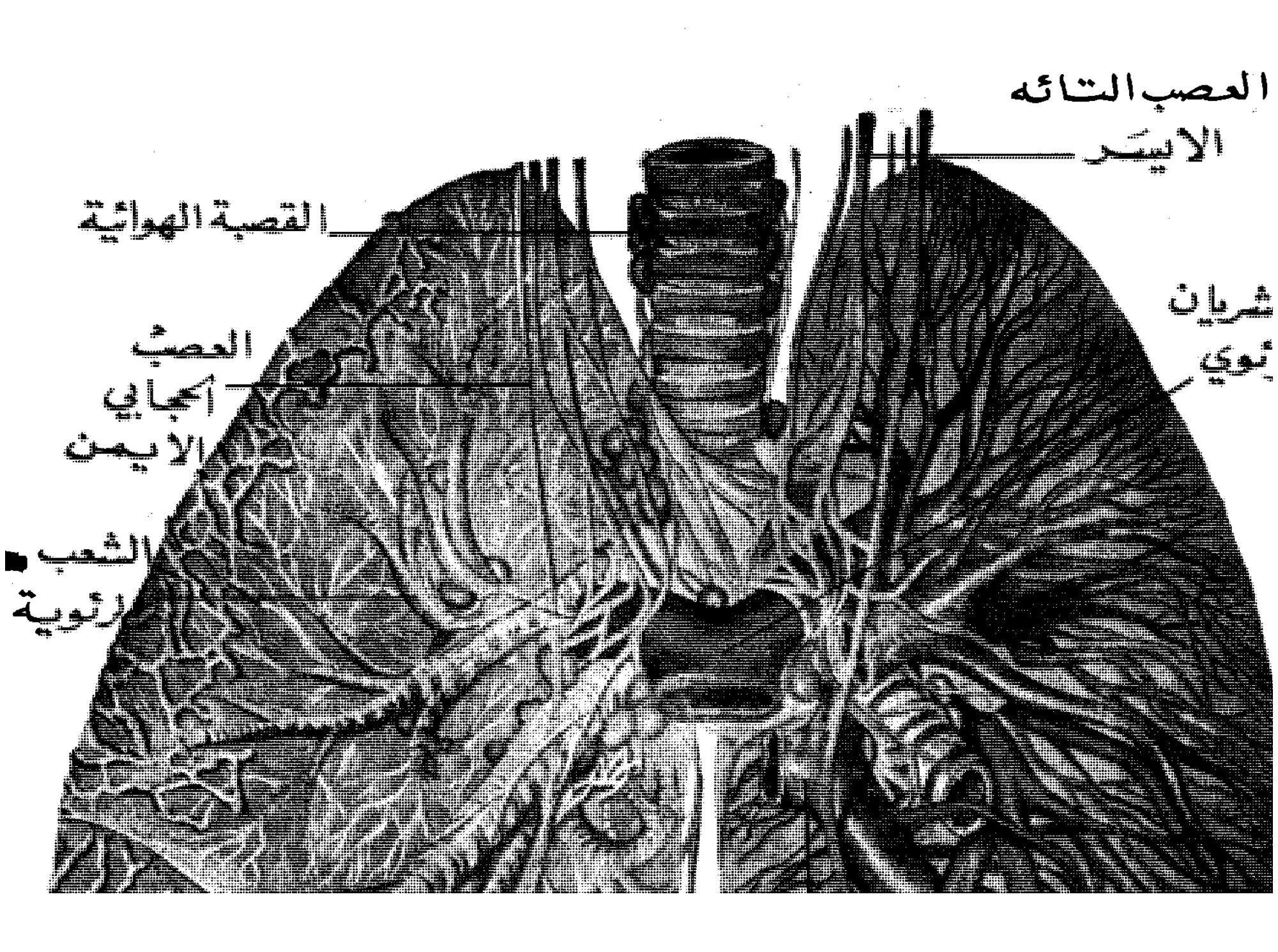
القلب البشري

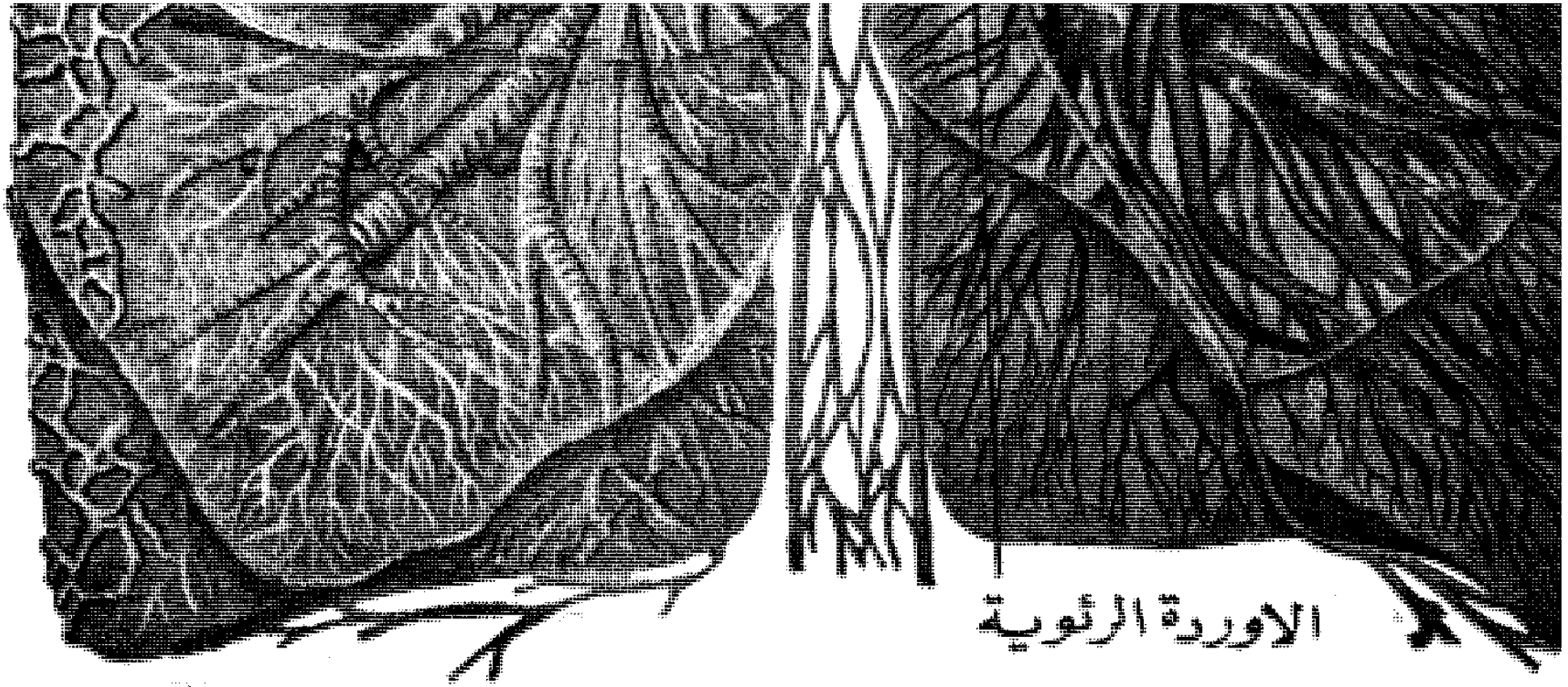




مقطع طولي للقلب تظهر فيه حجراته الاربع ، وصماماته ، وعضلاته ومواقع الاوعية الدموية الكبرى . يمثل اللون الازرق الدم الفاسد الذاهب الى الرئتين ، بينما يمثل الاحمر الدم المحتوي على الاوكسجين والذاهب الى اقسام الجسم كافة .

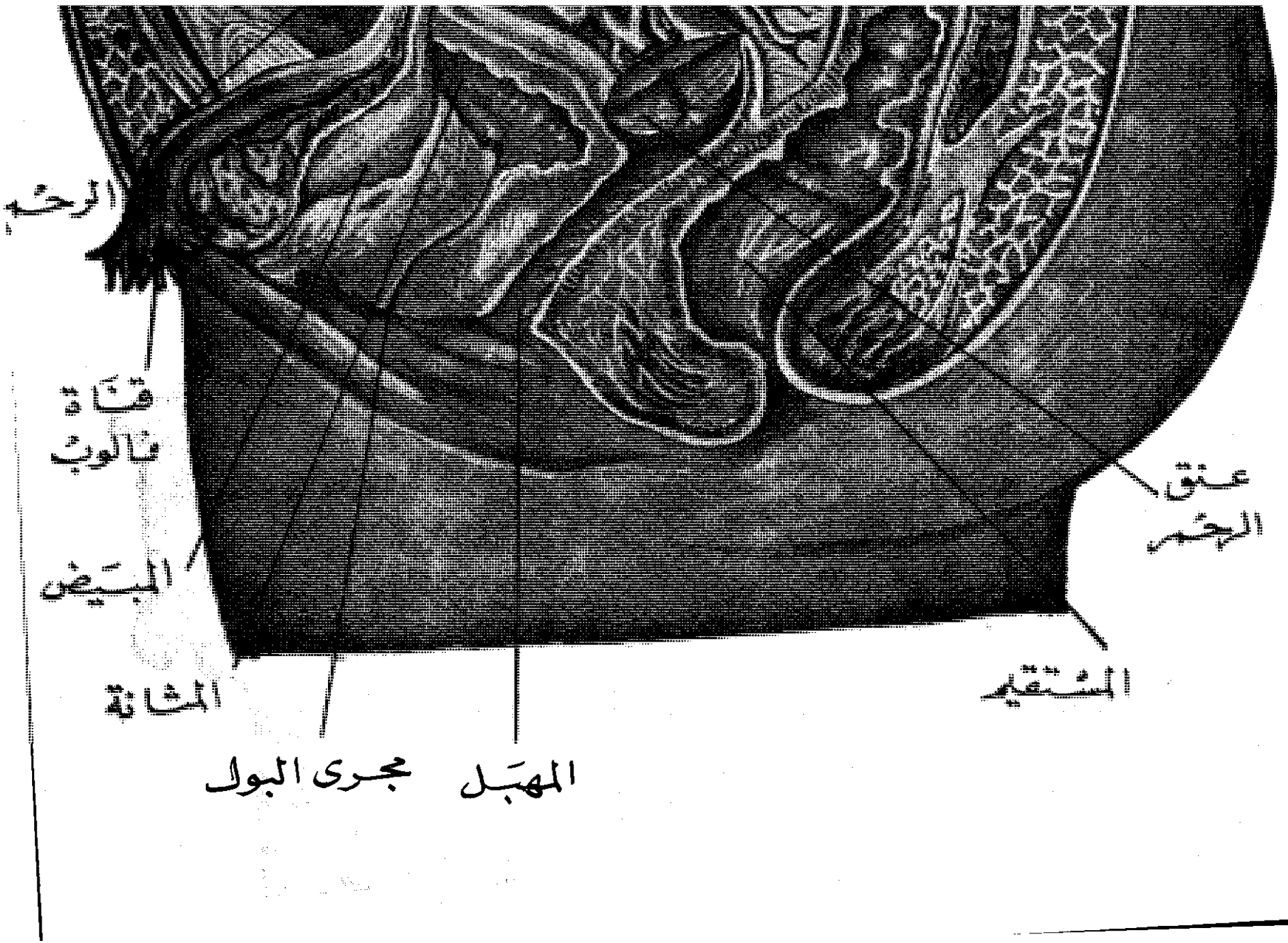
الرئتان


العصب التائه
الايسر
القصبة الهوائية
شريان
ئوي
العصب
الحجابي
الايمن
الشعب
لرئوية



يدخل الهواء من المجرى الهوائي الرئيسي ، أو القصبة الهوائية ، الظاهرة في أعلى الصورة . تتفرع القصبة الهوائية الى عدة انابيب شعبية تقوم بتوزيع الهواء الى اجزاء الرئتين كافة . واذ يمر الدم عبر الرئتين يخلف كميات من ثاني أوكسيد الكاربون ويحمل الاوكسجين النقي ، مما يجعل لونه احمر قانياً ، ومن ثم يرجع الى القلب خلال الاوعية ذات اللون الاحمر في الصورة.

الأعضاء الحوضية في الأنثى


الرحم
قناة فالوب
المبيض
المثانة
مجرى البول
المهبل
المستقيم
عنق الرحم

تشريح العين

لا تظهر مقلة العين في الصورة
إذ قد ازيحت لإظهار اجزاء
العين الداخلية

الشبكية
الشبكية
الصلبة
العصب البصري
الشريان والوريد المركزيان

تشريح الاذن

في الصورة العليا تظهر الاذن الاعتيادية كما تبدو من الامام . وفي الصورة السفلى يظهر موقع خلايا الخشاء والصلة الوثيقة بين عصب الوجه والشريان المؤدي الى الدماغ

القسم الرابع عشر

كيف تهضم طعامك جيدًا

* هل انت سائر نحو القرحة ؟

* عندما تعلن كبدك الاضراب

* احفظ كليتيك صحيحتين

هَلْ أَنْتَ سَائِرٌ نَحْوَ القَرْحَةِ؟

٤٧

هل جلست فى صباح يوم من ايـام الربيع على شـاطىء بحيرة جميلة الجوانب هادئة المياه واستمعت الى زقزقة العصافير فى الاشجار وهينمة النسيم فى الاوراق فقلت ما اجمل المكان والحياة. ثم التفت الى الافق البعيد فرأيت غمامة سوداء بدت كأنها شامة على خد حسناء ، ثم اخذت تلك الغمامة بالتوسع والامتداد وعصفت الرياح الهوجاء تلوي الاغصان القوية ، وعلت امواج البحيرة وكشرت عن انيابها متكسرة على صخور الشاطىء ، ثم ادلهم الجو وتساقط المطر غزيرا حتى قلت ما اشد تجهم هذا النهار واقبح عبوسته !

سارت الغمامة فى طريقها فهدأت العاصفة وانقطع المطر واشرقت الشمس ورجعت الطبيعة الى جمالها السابق

هكذا حياة الانسان عرضة لتغيرات ، تهاجمنا المؤثرات من الخارج فيتأثر بها جهازنا العصبي ويضطرب• تمر الافكـــار المقلقة فى عقولنا فتضطرب اعصابنا وتهيج عواطفنا ويتأثر كل عضو من اعضاء جسدنا ، ولكن اشد الاعضاء تأثرا هو المعدة

المعدة مرآة العقل

لقد صدق الحكيم القائل « ان المعدة هي مرآة العقل »• وهي اشبه كثيراً بتلك البحيرة الجميلة يقلقها اقل ريح ويحرك موجهـــا حتى النسيم

كل منا يعرف عضة الجوع التي يزيلها الطعام الذي يملأ المعـــدة ، كما يعرف ايضا فقدان القابلية للطعام اذا اضطربت عواطفنا واصابنا هم او قلق او حزن او خيبة من جراء خيانة صديق

ان معظم الاعضاء الهامة فى الجسم تعمـــل من تلقـــاء نفسها اي اوتوماتيكيا ، فالقلب ينبض دون ان نعيره اي اهتمام والرئتان تتنفسان دون ان نبذل جهدا فى ذلك ، واما المعدة فليست كذلك• انها تنبهنـــا ثلاث مرات فى اليوم طالبة الينا ان نملأها بالطعام الذي تشتهيه• ونحن الذين قد عودناها منذ الصغر ماذا تحب ان تهضمه وماذا تنفر منه • فما يطيب لي أكله قد يمجه اخر ولكن على كل حال لا بد من الاكـــل مهما يكن نوع الطعام الذي نشتهيه فاذا لاءم ذوقنا استفدنا منه واذا لم يلائم واكلناه مرغمين قلّت فائدته

ان للحالة التي تكون فيها تأثيرا كبيرا فى عملية الهضم• كل فرحا

تهضم معدتك الطعام هضما طبيعيا. كل وانت مضطرب وقلق وحزين
تعرض معدتك للمرض والعطب ولاسيما الالتهاب المعدي والقرحة

القلق والانفعالات الشديدة هي من اقوى اسباب المرض

المشاعر تؤثر في المعدة

كان امين فرحا مرحا يميل الى الموسيقى والفن ، انما لم يقدر ان يكسب عيشه بما يميل اليه ، فاضطر الى العمل فى اصلاح التليفونات ليعول نفسه وعائلته ، فكان يعمل لان الواجب يقضي عليه ان يربح ما

يقوم بأود امرأته واولاده الثلاثة ، وقلما كان يطلب منه ان يعزف مع جوقة موسيقية فيسعد مدة ساعات ، ثم يعـود الى عملـه فى اصلاح التلفونات وفى نفسه حنين الى الموسيقى. وكان هذا الحنين يولد فى نفسه التذمر والقنوط فى كثير من الاحيان حتى اثر ذلك فى معدتـه فأخذت تنتابه الآلام ليس من جـراء الطعام الذي كان يتناوله بل من جراء ذلك الحنين والقلق

اصيب بقرحة الزمته الفراش ، وامتد الالم الى ظهره ، وانتشر فى كل بطنه ،وانفجرت القرحة فى معدته حتى اصبحت العملية ضروريـة لانقاذه من الموت. اجريت له العملية ولكن بقي الخطر ، لان السبب الحقيقي لم يزل وهو الاضطراب فى حياته

ان القرحة فى المعدة كثيرا ما تكون سببا لفقر الدم لان كميـة

كبيرة منه تنزف عن طريق الفرحة دون ان يشعر المريض بألم ما فى كثير من الاحيان • وقد يكون هذا النزف بكميات صغيرة لايؤبه له ، ولكنه على طول المدة يؤثر فى الصحة تأثيرا خطيرا قد يؤدي بالمريض الى الموت ، وهذه يسمونها « القرحة الصامتة »

ان امراض المعدة والامعاء شائعة كثيرا وتشخيصها يقتضي خبرة ونباهة فى الطبيب ، ولاسيما ان بعض المرضى يبالغون فى آلامهم ووصف حالتهم ، والبعض الاخر يكتمون بعض الاعراض

سبب قرحة المعدة

وسبب القرحة فى المعدة يرجع فى اغلب الاحيان الى الاجهاد العقلي والهم والقلق ،ويقدرون ان واحدا من كل عشرة من الناس يصابون بالقرحة فى زمن ما فى حياتهم ، وكثيرا ما يكون هؤلاء من دوي الاشغال الكثيرة المتنوعة ، والذين لا يقنعون بما وصلوا اليه ، بل

دائما يطمحون الى درجة أعلى فى الكفاح او كسب المال ، فلا يجدون لانفسهم وقتا للراحة حتى فى ايام العطلة

فعلى هؤلاء ان يدركوا ان تهيج العواطف والهم والقلق لمدة طويلة كل هذه تسبب قرحة فى المعدة • قد يبدأ جهادهم هذا وهم فى سن مبكرة ، فاذا دخلوا المدرسة يريدون ان يتفوقوا على اقرانهم فى الدروس ، واذا دخلوا معترك الحياة يستحثهم الدافع نفسه فلا يهدأون، وهكذا تتخذ حياتهم او بالاحرى طريقة معيشتهم هذا الشكل حتى يحسبوا النجاح جزاء لا ينفصل عن الحياة

ان مرضى القرحة قلما يهدأ لهم بال ، فعقولهم دائما فى تهيج وقلق

واضطراب ، وهذا التهيج ينتقل من الدماغ الى الجهاز الهضمي ، وهذا بدوره يسبب ازديادا فى افراز عصير المعدة ولاسيما حامض الهيدروكلوريك ، ولهذا نجدهم يرتاحون اذا تناولوا الطعام الفلوي كالحليب مثلا فيقاوم فعل الحوامض المتجمدة فى المعدة. وعوضا عن ان ترتاح المعدة فى فترات معينة تصبح بسبب هذا التهيج مهيجة هي ايضا ، فتفرز الحوامض كأنها ستتلقى الطعام وهي لا تتلقى شيئا. الامر الذي يبرهن لنا الشعور بالجوع الذي يشعر به عصبيو المزاج

فى حالة الغضب والنفور والعداوة تفيض جدران المعدة بالدم وتحصل خدوش صغيرة فى الغشاء المخاطي ينزف منها القليل من الدم ، وهذه هي بداية القرحة المزمنة ، يزيدها سوءا الافراط فى استعمال التوابل والبهارات والقهوة والشاي والتبغ. ان مرضى كهؤلاء عليهم ان يفهموا ان العلاج الناجح لمرضهم هو تغيير فلسفتهم فى الحياة وتجنب كل ما من شأنه ان يثير العواطف ويجلب الهم والاضطراب

كثيرون يلجأون الى العلاجات لتخفيف آلامهم المعدية. قد تكون

هذه العلاجات ضرورية بعض الاحيان ، ولكنها لا تشفي القرحة مطلقا.

لا يحل المشكل الا تغيير فى النظر الى الحياة وفلسفتها ، ولا يقدر على احداث هذا التغيير الا الشخص نفسه فلا الطبيب ولا العلاج يجدي . علينا ان نهدىء اعصابنا فى وجه المؤثرات الخارجية

علينا ان تتذكر ان الرأس كثير الاوجاع على سبيل الاستعارة اي اننا كلما علونا فى سلم التقدم والذكاء والمعرفة تعرضنا اكثر للمشاكل والمتاعب والنقد ، فاذا كنا لا نعرف كيف نحل مشاكلنا وتتغلب على متاعبنا لنتلقى النقد بصدر رحب يعود علينا الضرر اكثر فاكثر ونزيد

طين بؤسنا بلة. لا نقدر ان نمنع الناس من انتقادنا ، ولكن نقدر ان نكيف انفسنا لتلقى النقد بصبر وطول اناة

ان افضل علاج للالتهابات المعدية والقرحة هي هذه الفلسفة المفيدة : اعطني اللهم الهدوء لاقتبال الامور التي لا اقدر على تغييرها . اعطني الشجاعة لاغير الامور التي اقدر على تغييرها. اعطني فوق كل شيء الحكمة لاميز بين هذه الامور وتلك

عندما تُعلن كبدُكَ الإضراب

٤٨

فى الطبيعة اسرار كثيرة لا نقدر على ايضاحها ، وكأني بها تحب ان تحتفظ بهذه الاسرار فلا تبوح بها بسهولـة. غير اننا بعـد الدرس الطويل الدقيق تمكنا من ان نعرف الاسباب لامور كثيرة تحدث فى داخلنا وفيما حولنا. وليس اكثـر ايضاحـا لذلـك من درس علـم الفسيولوجيا ـ اي درس الاحياء ووظائف اعضائها

قضى الناس عدة قرون يحاولون خلالها ان يعرفوا كيف تقـوم الاعضاء بوظائفها ،ولكن دون جدوى . فكانوا يتكهنون تكهنا ، وما كان ابعد تكهناتهم عن الحقيقة . ثم جـاء زمن حـول فيه الاطبـاء جهودهم نحو درس الجسم البشري وتركيبه وسموا ذلك العلم : علم

التشريح. ولقد ظهر لهم من هـذا الدرس تراكيب عجيبـة كالعظام والعضلات والاعصاب والاوتار ، ولكنهم لم يدركوا تماما كيف تعمل الاعضاء ، ولم يعرفوا لماذا الهواء ضروري للحياة. فقالوا ان فى الهواء سحرية لا يقدرون على ادراكها. ولانهم وجدوا الشرايين فارغة بعد الوفاة ، قدر كثير من العلماء ان الهواء قد حقن فيها. ولمـاذا لم يقدر احد ان يعطي جوابا عن ذلك ؟

ثم بدأت الامور تنجلي شيئا فشيئا اذ لاحظ علمـاء التشريح القدماء ان الشرايين والاوردة توجد ممتدة فى الجسم جنبا الى جنب. كما انهم لاحظوا ان تفرعات كثيرة كانت تنتهي بوريد كبير ، كما ان تفرعات كثيرة كانت تصدر عن شـريان كبير. واخيرا قـام الدكتور « وليم هارفي » واوضح ان القلب يدفع الدم الى انحاء الجسم خلال

الشرايين التي كانت تمتد منتهية بفروع هي اشبه بخيوط دقيقة جدا لا ترى الا تحت المجهر (الميكروسكوب)القوي وان هذه التفرعات كانت تنتهي الى تفرعات مثلها ، وهذه الاخيرة تنتهي بوريد كبير فاكبر. هذه حقيقة بسيطة الان ولكنها شغلت العلماء عدة قرون لمعرفة سر الدورة الدموية. عرف العلماء فى ذلك الوقت انواع الانسجة التي يمر بها الدم ، ولكنهم لم يعرفوا حينذاك لماذا تنفس الهواء ضروري للحياة. عرفوا ان القلب يدفع الدم خلال اوعية دموية كبيرة من جهته اليمنى الى الرئتين حيث يمر بالعدد الاكبر من الاكياس او الجيوب الهوائية التي يتألف منها معظم الرئة. وهنا جاء علم الكيمياء وعلم الطبيعيات لتقديم المساعدة على حل هذه المشكلة. كان علم الكيمياء قد اخبرنا ان الهواء مؤلف من عنصرين الاوكسجين والنيتروجين وبعد الدرس ظهر ان الخلايا الحمراء فى الدم تلتقط الاوكسجين عندما تكون مارة قرب الجيوب الهوائية فى الرئة وفى الوقت نفسه تطلق غازا اخر

هو ثاني اكسيد الكربون. فظهر اخيـرا لمـاذا الهواء النقي ضروري للحياة فى حالة الصحة واكثر اهمية للجسم فى حالة المرض

أهم وظائف الدورة الدموية

حينئذ عرف الاطباء انه متى كان ثاني اكسيد الكاربون كثيرا فى الهواء يأخذ الشخص بالتنفس تنفسا عميقا وبسرعة ، وذلك لان الجسم يحاول ان يتخلص من هذا الغاز ، ووجدوا ايضا ان ثـاني اكسـيد الكاربون يصدر عن العضلات وخلايا الاعصاب ، وان هذا يحـدث بصورة طبيعية نتيجة للطاقة التي ينفقها الجسم فى العمل. ووجدوا ان الاوكسجين الذي يدخل الى الرئتين عن طريق التنفس تنقله الشرايين الى الانسجة حيث يستبدل بثاني اكسيد الكاربون الذي تنقله الاوردة

الى القلب ، والقسم الايمن من القلب يدفع الدم المحمل بثاني اكسيد الكاربون الى الرئتين حيث يستبدل بالاوكسجين. وهذه هي أهم وظائف الدورة الدموية

حاجة الجسم الى الطعام

وهكذا نشأ هذا العلم العجيب عن وظائف الاعضاء فى الجسم وقد وجه اليه العلماء عناية لم يوجهوها الى غيره من العلوم ، لان كل فرد من البشر يحب ان يحيا حياة سعيدة صحية. فكلما زادت معرفة الانسان عن جسده ووظائف اعضائه اهتم له واعتنى به وقدم له الضروري المفيد من الطعام الذي يحتوي على كل المعادن والفيتامينات المقوية. لا يقدر الجسم على القيام بالعمل على احسن حال الا اذا جهزناه بالمواد التي تبنى منها انسجته. فاذا حركنا يدا او رجلا يتلف بعض الانسجة ولا بد من اصلاح التلف ولهذا نشعر بالجوع. وما الجوع الا

صوت الجسم يطلب الطعام الجيد المغذي لتقديم مـا يلزم لاصلاح الانسجة المتلفة فى الاعصاب والعضلات والعظام

فكيف يعرف الجسم حاجته ؟ هناك نوع من الخـلايا العصبية وظيفتها ان تشعرنا بالجوع. ففي بعض الاشخاص تعمل هذه الخلايا عملا متواصلا فتشجع اصحابها على الاكل دائما. فهم يأكلون ليس لانهم يحتاجون الى الطعام بل ارضـاء لقابليتهم العصبية. والعكس يحدث عندما يغتم المرء ويكتئب ، فقد يفقد قابليته للطعام ليس لان جسمه لا يحتاج الى الطعام بل لان جهازه العصبي قد انتابته هزة عاطفية لا يقدر ان يسيطر عليها ، فاذا استمر فقدان قابليته فانه يصيبه الهزال

وانحطاط سريع فى القوى. ويخلو دمه من العناصر التي يحتاج اليها بنيان جسمه. وحتى لو كلف هذا الشخص نفسه الاكل غصبا لا تمكن من هضم الطعام وامتصاصه امتصاصا صحيحا كاملا ، فيضعف جسمه عاجلا او آجلا ويصيبه بعض الامراض. ولهذا يجب ان تكون اعصابنا دائما متزنة هادئة

مضى وقت طويل لم نعرف فيه كيف يصل الطعام الى الانسجة ، كما اننـــا لم نعرف كيف يمتص الجسم الطعـــام وهو يمر فى الجهاز الهضمي. واما الآن فقد اصبحت هذه الحقيقة واضحة لدينا. نعرف مثلا ان معظم الاطعمة تركيبها معقد ، حتى ان الجسم لا يقدر على استخدامها قبل ان تتغير الى حالة ابسط ، ومن الوسائل التي تحدث هـــذا التغيير الطبخ ، ولاسيما مع البطاطا والحبوب وبعض الفواكه والخضار. ومع ان الجسم يقدر على استخدام بعض هذه الاطعمة نيئة فان طبخها يجعلها اسهل للهضم ، ولكن طبخها وقتا طويلا قد يتلف فيها بعض العناصر المفيدة كالفيتامين. كما تفقد الاطعمة هذه العناصر المفيدة

اذا طرحنا السائل الذي تطبخ فيه

((معمل)) الجسم

سواء طبخ الطعام ام بقي نيئا فهو ليس بعد جاهزا لان يمتصه الجسم. اذ يجب ان يتعرض لعمليات كيماوية مختلفة تحلله الى مواد بسيطة ، ولذلك قد جهزتنا الطبيعة بهذا الجهاز الهضمي العجيب الذي يهيىء الطعام للامتصاص والبلوغ الى الدم. ينقل معظم المواد المحللة من الطعام الى الكبد وهي اكبر غدة فى الجسم. حيث يخـزن استعدادا لاستعماله فيما بعد حسب الحاجة. فمن هذه المواد ما يعطينا الطاقة

والنشاط وهي المواد السكرية بالاكثر. ومنها ما يفيد فى بناء الانسجة كمواد البروتين التي يجب ان تكون جاهزة لاصلاح كل تلف يحدث فى الانسجة او بناء انسجة جديدة لانماء الجسم ، ومنها ما يتحول الى مواد مضـــادة للسموم تسرع الى وقايتنا من هجمـــات الجراثيم والسموم المختلفة. فهذه كلها وغيرها ايضا من المواد المهمة تعدها الكبد التي تعتبر اكبر « معمل » فى الجسم ينتج المواد الضرورية

خطر اليرقان

هل زرت فى حياتك مدينة أضرب العمال فيها ؟ اذا كنت فعلت ذلك فانك تقدر ان تتصور الوف العمال عاطلين عن العمل. منهم من يخاصم اولئك الذين يحبون ان يعملوا ، وبعبارة اخرى يسود التشويش والفوضى. فتقف كل حركة وتتأثر كل صناعة ، وربما ادى ذلك الى الجوع والفقر. وما اصعب محو نتائج اضرابات كهذه

هذا ما يحدث فى الجسم متى أعلنت الكبد الاضراب. فقد تتضرر

الكبد من جـراء جراثيم تستقر فيها ، او بسبب حصاة تسـد مجرى المرارة ، او قد تمرض الحويصلة المرارية نفسها من جراء حصى فيها ، فيمتد المرض منها الى الكبد. او ربما تتسلل جراثيم حمى التيفوئيد

بواسطة مجاري المرارة الى الكبد. او قد يدخل بعض الديدان الى الجسم فتنتقل الى الكبد. او قد يقع الضرر بالكبد من جراء تناول المشروبات الكحولية بكثرة مثل العرق والوسكي والخمر

وعلى كل مهما يكن السبب ، اذا مرضت الكبـد « او اعلنت الاضراب » تأثر الجسم كله بذلك ، واذا لم يتدارك الموقف حصلت

الوفاة. ان اليرقان مرض شائع وقد تكون اسبابه متعددة ولكن مهما يكن السبب فان هذا المرض يعني ان الانسجة تتلف فى كل الجسم حتى ان القلب قد يتأخر عمله. وبعض الاحيان ترتفع الحرارة ويموت المريض لان الكبد تعجز عن تقديم المواد اللازمة القوية لمقاومة المرض. وحالة كهذه قد تحدث فى اصابة بالملاريا اذا لم يعد بالامكان وقفها او فى اصابة بمرض اخر من امراض البلدان الحارة

كيف تحفظ كبدك صحيحة

ان كبدك ضرورية لحياتك ، وقد اصاب الاقدمون عندما اعتبروا الكبد من اهم الاعضاء فى الجسم وانها بطريقة ما متصلة بمركز الحياة الجسدية. انه لافضل ان تتقي المرض من ان نعالجه بعد وقوعه ،

فالجسم البشري الصحيح لم يقصد به ان يكون مقرا او ناقلا للجراثيم والامراض. اذ فيه من القوى ما يساعده على مقاومة الامراض واصلاح ما يتلف من انسجته شرط ان نعتني به العناية اللازمة. فعندما نتعلم ان نعيش حسب سنن الكون نقدر ان نتجنب معظم الامراض التي تعتري البشرية ، والحكيم الحكيم هو الذي يبذل جهده لكي يعيش ضمن قواعد الصحة فيأتي نسله اصحاء سعداء كل ايام حياتهم

إِحْفَظْ كُلِيَّتَيْكَ صَحِيحَتَيْن

٤٩

كليتاك عضوان من اهم اعضـــاء جسمك ، وهمـــا واقعتان على جنبيك ، كل واحدة على جانب ، تحت الحقوين قليلا وقرب الظهر فى مكان امين. على انهما اذا كانتا فى حرز حريز من اخطار الخارج ، ما عدا اللطمة القوية ، فانهما معرضتان للاخطار التي تصيبهما من الداخل كالجراثيم والسموم التي تجري فى الدم

ان اهمية الكليتين قائمة على حفظهما المجرى الدموي نقيا ، خاليا من كل ما يسبب الضرر لانسجة الجسم النحيفة. ان كل خلية فى الجسم اعجوبة قائمة بنفسها ، فهي تتنفس وتأكل وتنمو وعند الحاجة تتوالد. ولكل خليـــة عملها الخاص بها. فالخلايـــا الحمـــراء فى الـــدم تحمل الاوكسجين الى الانسجة ، والخلايا البيضاء تجول سابحة فى الـــدم

ملتهمة كل جرثومة مضرة. وخلايا الاعصاب تنقل الرسائل بين مركز ومركز فى الجسم كما ان خلايا العضلات تتمدد وتتقلص محركة العظام

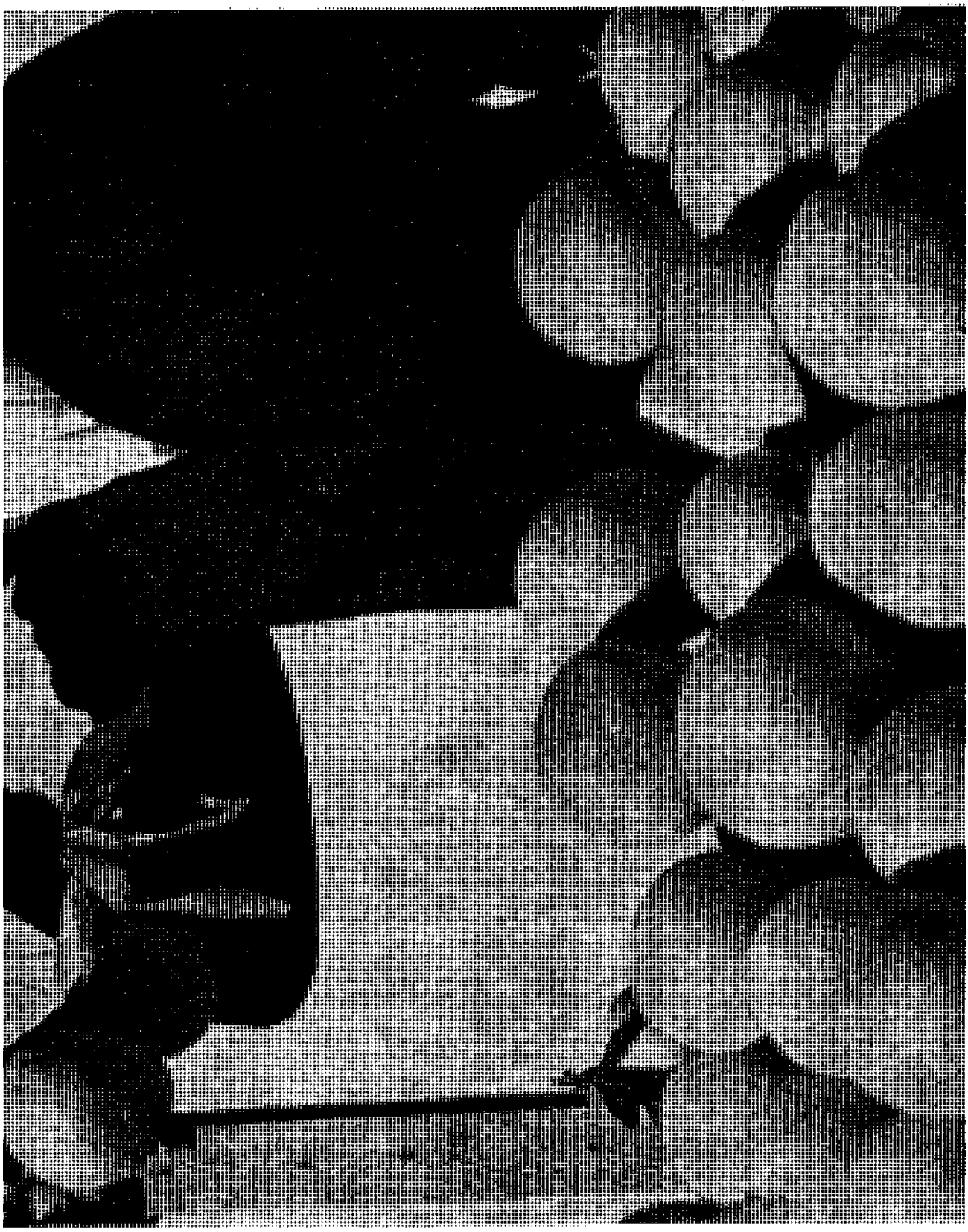
الاختصاص في الاعضاء

وبالاضافة الى هذه الخلايا كلها ، هنالك انواع اخرى لها عملها الخاص ايضا ، فمنها ما هو للبصر ، واخرى للسمع ، او الذوق ، او الشم ، او اللمس فنشعر بواسطتها بالالم والضغط ونميز بها بين الحار والبارد. وهنالك خلايا العظام الذي يرتكز عليها الجسم كالهيكل . وغيرها خلايا تفرز المواد الكيماوية لتحليل الطعام وهضمه. وهنالك خلايا مستطيلة تتصل الواحدة بالاخرى لتكون الاوعية الدموية التي تحمل الدم الى الانسجة ومنها الى القلب ثانيـة. وهناك خلايا تفرز هرمونات تساعدنا على النمو والاحتفاظ بشبابنا. وخلايا تدفع الدم

وتحفظه جاريا ، واخرى تساعدنا على ازدراد طعامنا ، وغيرها نغني بها وتتكلم. ولكن اعجب هذه الخلايا ، تلك التي تكون الدماغ فتمكننا من التفكير والتصرف اللائق

كل خلية حية

كل جسم حي ، سواء أكان حيوانا ام نباتا ، يتألف من خلايا حية. وهذه الخلايا صغيرة جدا حتى ان ستين طبقة منها ، مثلا ، ضرورية لتكوين طبقة الجلد فى باطن الكف فالخلايا التي فى خارج الطبقة ميتة ، واما الخلايا التي فى داخل الطبقة فحية بفضل السوائل التي تسير بينها وتغمرها. وهذه السوائل تحتوي على املاح مختلفة مثل حوامض الامينو ، والبروتين والنشويات ، والاوكسجين والهرمونات ، وغيرها. وليست الخلايا متراصة فى تركيبها بل تتعلق الواحدة بالاخرى فى امكنة معينة منها وذلك لكي لا تكون جامدة قاسية بل لكي تتمكن السوائل من الجريان حولها بسهولة ، حاملة اليها الغذاء وناقلة منها الافرازات



ميني فوتو

الاكثار من شرب عصير الفاكهة يساعد الكليتين على التخلص من السموم الموجودة فى الدم

التي لا تحتاج اليها. ان ثلاثة ارباع الجسم ماء ، وهذا هو السبب الذي لاجله نحتاج الى كميات كثيرة من المـــاء النقي للاحتفاظ بصحتنا

عندما نشرب كأسا من المـــاء ، ينزل المـــاء الى المعدة والامعـــاء

ويدخل مباشرة الى الدم ، ثم الى الكبد ، وهنا تمتزج به املاح مختلفة ومواد كيماوية اخرى ، ثم يذهب الماء من هناك ، الى القسم الايمن من القلب ، ثم الى الرئتين ، ثم الى القلب ثانية ــ الى القسم الايسر منه ــ ثم الى الانسجة فى كل اقسام الجسم. فيرشح من جدران الاوعية الدموية الى الخلايا ، وبعد ذلك يعود باوعية دموية اخرى تدعى الاوردة الى القلب ثانية. وهكذا نجد ان المجرى الدموي لا يحمل فقط الغذاء الى الانسجة ، بل يحمل منها الافرازات السامة التي لا يحتاج اليها ، فيخرج ثاني اكسيد الكربون بواسطة الرئتين والمواد الاخرى بواسطة الكليتين اللتين تعدان من اهم اعضاء الجسم ، لانهما اذا لم تقوما بوظيفتهما تضررت الاعضاء الاخرى

ان الكليتين هما اعظم الاعضاء للتصفية ولتنقية الدم. ويقدرون ان ربع الدم الذي يدفعه القلب ، يذهب توا الى الكليتين بواسطة اوعية دمويةكبيرة وهذه تنقسموتتفرع الى فروع اصغرفاصغر فى مادة الكلية. وفى كل كلية ملايين من المصافي الصغيرة التي يمر فيها الدم قبل ان يعود الى القلب . وهذه المصافي الصغيرة مرتبة فى شبكات من الاوعية على شكل الاسفنجة. وعندما يمر الدم فى هذه الاوعية يخرج الفائض من المـــاء وبعض المواد الكيماوية الى انبوب كبير على شكل قمع . ثم يمر هذا الانبوب بين اوعية دموية عديدة صغيرة حيث تعود المواد التي يحتاج اليها الجسم الى المجرى الدموي ، واما المواد الاخرى السامة فتخرج الى البول. حقا ليس فى الاجهزة الهندسية فى العالـــم

جهاز يضاهي الكليتين فى تصفية السوائل ، فيطرح السموم ويرجع الى الدم ما يحتاج اليه الجسم

احذر السموم الخطرة

لحفظ المجرى الدموي صافيا ، لا بد من العناية بالصحة دائما ، فان انواعا كثيرة من السموم تقدر ان تتلف الخلايا النحيفة فى مصفاة الجسم ، اي الكليتين. فالالتهابات الناتجة عن الجراثيم فى الانف ، والحلق سبب شائع للاضرار بالكليتين. وهناك ايضا الخانوق ، والحمى القرمزية وحمى التيفوئيد والتهاب اللوزتين وغيرها من الالتهابات المزمنة ، فهذه كلها قد تتلف الكليتين. احم كليتيك ليس فقط من الجراثيم بل من السموم الخطرة ايضا ، مثل الزرنيخ والزئبق والرصاص ، وما شاكل ذلك من المواد الكيماوية التي تستعمل فى الصناعة اليوم

استخراج الحصاة من الكلية

ومن الضروري بعض الاحيان فتح المجاري البولية وتوسيعها ، على ان يقوم بذلك طبيب متخصص فى هذا النوع من العلاج ، فاذا ظهر ان هناك حصى فى المثانة او الكليتين وجب استخراجها بالجراحة • ولكن بعض الاحيان تنزل الحصاة من تلقاء نفسها وقد تكون بحجم حبة الرمل ــ من الكلية فى وسط المجرى البولي محدثة آلاما شديدة ، اذ ان هذا المجرى لا يزيد فى ثخانته عن ثخانة الرصاص داخل قلم الرصاص الاعتيادي• واذا كانت جوانب الحصاة حادة فانها قد تحدث خدوشا فى المجرى البولي فيشتد الالم وينزف الدم• وقد يكون الالم الناتج عن حصاة فى الكلية اشد الم يعرفه الانسان

معالجة الالتهابات البولية

ان اهم شيء فى معالجة اكثر امراض المسالك البولية هو شرب

كثير من المـاء ، وعصير الفواكه ، لان هذه السـوائل تجرف خـارجا المواد السامة التي لا حاجة اليها فى مجرى الدم. ان المـاء هو سـائل الحياة والمقدار الكافي يحفظ انسجة الجسم فى حالة جيدة كما انـه يساعد فى حفظ مجرى الدم نشيطا وباطن الجلد نظيفا بما ينتج عنـه من العرق ، وينظف المسالك البولية ويمنع تكون الحصى فى الكليتين

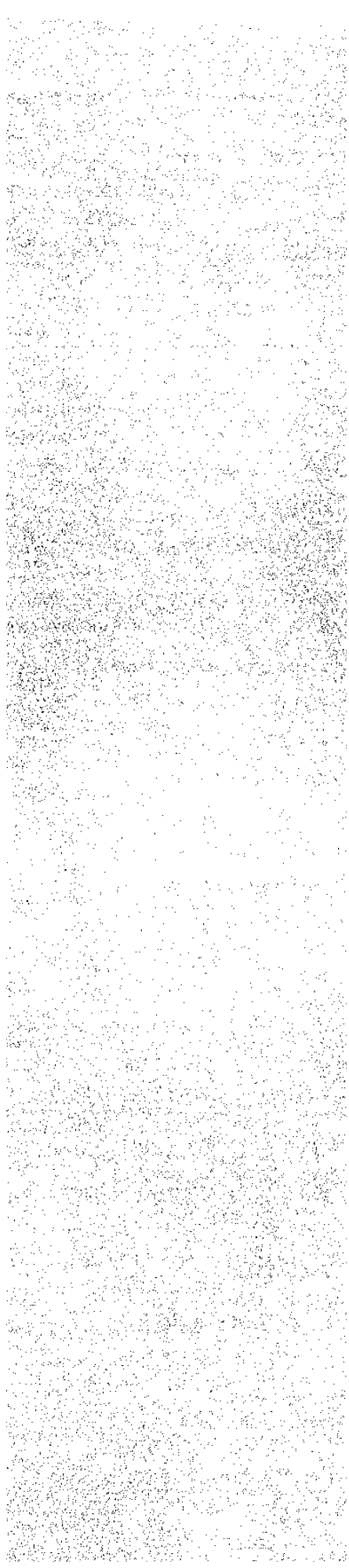
ويجب تجنب البهارات الحارة كالفلفل ، والبهار ، والخردل ، فى حين الاصابة بالتهاب المثانة. ويجب استعمال الحمام الساخن مرة او مرتين فى اليـوم ، فيجلس المريض فى مغطس مـدة عشرين دقيقة . والافضل ان يبقى المريض فى الفراش ، كل مدة مرضه

على ان افضل علاج هو الاكثار من شرب السوائل ولاسيما الماء ، فانه يغسل المجرى البولي ويساعد على تخفيف الالتهاب • ومن افضل العادات الصحية ، شرب كأس او كأسين من المـــاء عند النهوض من الفراش صباحا• ثم شرب كأس او كأسين من المـــاء بين وجبات الطعام ، ثم فى اول المساء • فاذا روضت نفسك واولادك على شرب كمية كافية من المـــاء النقي ، وتجنبت العادات التي تهدم الجسم ، يمكنك ان تأمل ان تحيا فى صحة وسعادة كل حياتك

القسم الخامس عشر

كيف تحتفظ بمظهر صحيح

* حافظ على صحة جلدك
* داء المفاصل
* قدماك مستقبلك



حافظ علی

صحت جلد ک

۵۰

ان جلدنا هو الحاجز المنيع الذي يقف فى وجه الجراثيم ، وهو خط الدفاع الاول ضد الجراثيم التي تأتي الينا من الخارج ، ولكن متى اخترقت هذه الجراثيم حاجز الجلد فانها تتمكن من احداث اضرار جمة لا حصر لها ، واما الجلد فان فيه قوة على قتل انواع كثيرة من الجراثيم حتى انها اذا وضعت عليه وكان صحيحا تموت وتختفي فى مدة بضع دقائق. واما اذا كان الجلد عليلا سقيما فانه يفقد هذه القوة ويصبح سقيما معتلا بسبب هذه الجراثيم

ولحفظ الجلد صحيحا سالما يجب ان يحفظ نظيفا بان يغسل دائما باستعمال صابون لطيف فى عملية التنظيف هذه ، ويجب عدم وضع اي محلول قوي عليه ، لان ذلك يفقده قوته على مقاومة المرض ، كما

انه يجب الابتعاد عن استعمال المراهم القوية للسبب نفسه• عامل جسمك برقة ولطف لانه خط الدفاع الاول كما اشرنا سابقا

اعتن ايضا بغذائك وليكن متوازنا اي محتويا على كل العناصر الضرورية ، لان الطعام القليل الغذاء يسبب ضعفا وتشويشا فى الجلد ، وذلك لان الغذاء القليل يشوش عملية البناء فى الجلد ، اي التعويض عن الخلايا الحية المتلفة ، ويفقده مقدرته على مقاومة المرض•وثمة امران هامان جدا لحفظ الجلد سليما صحيحا هما النظافة والطعام المغذي المتوازن ، وكثيرا ما يتلقى الاطباء اسئلة عن كيفية معالجة الامراض الجلدية ، ولهذا يجب ان اصرح هنا ان امراض الجلد تضع فى وجه الطبيب أعقد المشاكل ، والسبب فى ذلك انك لا تجد اثنين متشابهين من

حيث الاستجابة للعلاج ، فكل واحد يستجيب بطريقة تختلف عن تلك التي يستجيب بها الشخص الاخر ، فاذا لاحظت ان طبيبك لا يقدر ان يساعدك اول الامر لا تفقد ثقتك به ، لان تشخيص الامراض الجلدية صعب للغاية ، وحتى الاطباء المتخصصون يختلفون كثيرا فى معالجة بعض الحوادث المبهمة ، وقد يفشلون فى ذلك ، ولا يقع اللوم كله عليهم بل على حالة المريض العاطفية او رفضه اتباع برنامج صحي او عـــدم مقدرته على ذلك. تذكر ان لا تلوم طبيبك دائما اذ ان بعض فشله قد يعود الى تناحر خطير فى الشخصية الواحدة

ولنبحث الان فى بعض الامراض التي تصيب الجلد معتمدين على بعض الاسئلة التي تطرح على الاطباء ، واليك احدها : هذا ســائل يستفهم عن البثور التي تظهر فى وجهه ، وهو فى مقتبل العمر أي دون الخامسة والعشرين ، وهذه البثور تظهر فى مقتبل العمر وخصوصا فى الشبان والشابات لا سيما اذا تحــولت الى خراجات صغيرة تترك فى الوجه أثرا فتشوهه او تغير هيئته ، وهــذا المرض على الاكثر وراثى

ويسميه الاطباء حب الشباب ، قد يكون سبب هـذا المرض جرثومة خاصة تغزو الغدد الزيتية فى الجلد ثم تدخل الى الغدد الموبوءة جراثيم اخرى خطرة فتحدث الخراجات. واذا كان الشخص ذاجلد زيتي فانه يكون معرضا للاصابة بهذا المرض الذي يرافقه فى الشبان والشابات قبض فى المعدة وسوء هضم وتعب ، كما انه يشوش عادة انتظام العادة الشهرية ، وفى كثير من الحالات يرافقه خمول فى الغدد الدرقية ، او يمكن ان يرافقه فيض او وفرة من هرمونات الذكور. ونذكر هنا بعض الملاحظات للمعالجة :

اولا أصلح طعامك ــ لا تأكل الاطعمة الدهنية او الشحمية او المقلية. تجنب المعاجين او الحلويات او اكثر الاطعمة النشوية. لا تأكل الشوكولاتة فى اي شكل كان ، وابتعد عن الملح والبهارات والفلفل ولحم الخنزير. تناول بوفرة الحبوب اذا كانت كاملة ولاسيما الخبز المصنوع من طحين القمح غير الابيض وكل انواع الخضار

ثانيا ــ المشروبات ــ يحسن ان تبتعد عن الشاي والقهوة والكاكاو والمشروبات الروحية ، وتناول دائما الحليب وعصير الفاكهة

ثالثا ــ يجب ان لا تقل ساعات نومك عن ٩ ساعات كل ليلة

رابعا ــ تجنب القبض (الامساك). اذا تناولت كميات وافرة من عصير الفاكهة فانك لا تشعر به ، واما اذا أصبت به فتناول قليلا من ملين خفيف ملحي

خامسا ــ احفظ يديك بعيدتين عن وجهك. لا تفقأ البثور لانها قد تتحول بسبب ذلك الى خراجات

سادسا ــ ضع السبيرتو على الجلد كل ليلة ، وليبق السبيرتو على المكان الموبوء مدة عشر دقائق على الاقل لان ذلك يقلل من فعل الجراثيم

ويزيل الفائض من الزيت الذي على الجلد. ان وضع نشافات رطبة على البثور يفيد كثيرا فى معالجة هذه الحالة

سابعا ــ المعالجة بالاشعة ــ يستعمل هذا النوع من المعالجة عندما يكون هناك خراجات فى الوجه. فهذه المعالجة تمنع الخراجات العميقة من ترك ندبة او اثر فى الوجه على ان هذه المعالجة يجب ان تتم على يد خبير بالاشعة لا سواه

ثامنا ــ تناول برشانات تحتوي على هرمون درقي. ان حبة كل يوم من هذه المادة تساعد على تنظيم عملية البناء فى الجلد

وهذا سائل اخر يسأل عن معالجة حالة مرضية اخرى فى الجلد تسمى البهاق. وفى هذه الحالة تظهر فى أي مكان من الجلد بقع بيضاء بيضاوية الشكل غالبا ، وهي تصيب الوان الجلد وذوي البشرة الداكنة اللون. ولسوء الحظ لا يعرف الاطباء السبب لهذه الحالة المزعجة التي قد تزول بعض الاحيان من تلقاء نفسها. وفى احيان اخرى تنتشر فوق مساحات واسعة من الجسم. ويعتقد بعض الاطباء انها ناتجة عن نقص فى الهرمونات. ويعتقد بعض الاطباء ان لها علاقة بالامراض العصبية وتحدث بعض الاحيان فى امراض الغدد الدرقية والكظرية فوق الكليتين ، وهذه الحالة يمكن معالجتها ، فلا تشغل بالك مطلقا ، لانها حالة لا تضر بصحتك العامة. حاول استعمال بعض الدهونات التي تغطي البقع البيضاء ولا تضر الجلد ، وتجنب التعرض للشمس لانها تجعل المساحات حول البقع اكثر سوادا ولا تؤثر فى البقع البيضاء مطلقا

اما السائل فيطلب منا البحث فى معالجة عدوى جرثومية مزمنة تصيب القدمين واصابعهما. والسبب فى هذه الحالة يعود الى وجود عدوى فى جرثومة مرضية موجودة فى ثنايا الجلد ، وهذه الحالة تكاد تكون عامة. اذاً الغالب ان كل واحد منا مصاب بعدوى كهذه تظهر

متى سنحت لها الفرصة ، وتكثر الحالة الفطرية عندما يتعرض المـرء للحرارة والرطوبة والعرق والتأثير العصبي ، كما انها تكثر فى الذين ينتعلون احذية كعوبها من المطاط يدخلها الهواء. وأكثر اقسام الجلد تعرضا لهذا المرض هو باطن القدم والجلد الذي بين الاصبعين الاخيرتين

منهاء ومن هناك قد يمتد المرض الى سائر الجسم

نذكر هنا بعض التوصيات ذات الاهمية العظمى فى معالجة اكثر امراض الجلد :

١ ــ تجنب استعمال كل صابون قوي وغيره من المحاليل القوية

٢ ــ استعمل مغاطس النشاء فى حالات الحكة القوية على مساحات واسعة من الجلد ومغطس النشاء هو تذويب اكثر من اوقية من النشاء فى مغطس ملآن بالماء الحار ثم ينزل فيه المريض بحيث يلامس الماء كل جسمه مدة ٣٠ ــ ٤٠ دقيقة مرة او مرتين كل يوم

٣ ــ المعالجة بالاشعة فوق البنفسجية بتعريض الجلد المصاب لاشعة الشمس اللطيفة لمدد قصيرة كل يوم

٤ ــ تناول البسيط من الطعام وتجنب البهارات وتناول اقراص فيتامين « أ » ، فذلك مفيد جدا

٥ ــ لا تشغل فكرك بالهم والقلق وابتعد عن الاجهاد العصبي

٦ ــ تمتع بقسط وافر من الراحة ونم ٩ ساعات

٧ ــ لا تخاصم احدا ولا تختلف مع احد لان راحة الضمير تفعل العجائب فى معالجة الاصابات الجلدية المزمنة ،كما انها مفيدة فى شفاء كل انواع الامراض

دَاءُ المفَاصِل

٥١

ان داء المفاصل من الامراض التي تصيب الحيوانات التي هي فى درجة عليا فى سلم الاحياء ، واما الحيوانات الدنيا كالاسماك الهلامية وما شاكلها فانها ناجية منه لعدم وجود مفاصل او عظام فى اجسامها

تتألف اجسام الحيوانات العليا من العضلات والعظام والاعصاب والمفاصل. ويهمنا الان ان نتحدث عن المفاصل لانها مدار بحثنا. ان المفاصل ضرورية جدا للحركة والسرعة والعمل ولولاها لما تمكن الانسان من اتيان عمل ما . فبدونها لا نقدر ان نحرك اصبعا او ننقل قدما او نتناول شيئا. لولاها لما كنا نقدر ان ندير رأسنا ذات اليمين او ذات الشمال ولما كنا نقدر حتى على الكلام

ونحن لا نفكر فى امر مفاصلنا الا اذا اصيب احدها بألم او

التهاب ، حينئذ نشعر باهمية المفاصل وندرك قيمتها وحاجتنا اليها فى كل عمل نود القيام به. قد يحدث الالم فى الظهر او فى مفصل فى احدى الاصابع فاذا وقع الضرر لاحد المفاصل اينما كان نشعر بألم وانزعاج شديدين الى ان يزول الضرر ويبرأ المفصل

ملايين يتألمون

فى العالم ملايين من الناس يتألمون من المفاصل المريضة فبعضهم يعجزون عن المشي ويقضون معظم اوقاتهم مقعدين فى الكراسي وبعضهم يلازمون الفراش وتلازمهم الآلام الشديدة ، وبعضهم يتجلدون ويقابلون مصيبتهم بشجاعة ، ولكن مهما تكن درجات داء المفاصل فانه مرض بعيد التأثير فى حياة الفرد والعائلة. قد يصيب الداء كاسب الرزق للعائلة فيقعده عن العمل ويجعله فى جماعة العاطلين فيصبح هذا الداء مصيبتين

مصيبة الالم ومصيبة الفقر. لا يراعي هذا الداء حرمة احد ، فانه قد يصيب الجميع على السواء صغارا وكبارا شرفاء ووضعاء ، قد يكون وقتيا فيزول بالعلاج او قد يكون مزمنا يرافق المريض مدى الحياة

لم يقف الاطباء الى الان على سبب داء المفاصل ، ولكن يرجحون ان اسبابه متعددة. واذا وجد عدد منها فى الشخص الواحد اصبح معرضا للاصابة بالمرض. ويعتبر سوء التغذية عادة من اسبابه. او ان الاوعية الدموية فى الشيوخ تعجز عن نقل الكمية الكافية من الدم الامر الذي يحرم بعض المفاصل من حصتها الكاملة من هذا السائل فتصاب بالآلام والالتهابات. قد تتعرض بعض المفاصل ، ولاسيما مفصل الركبة فى الساق الى الاهتراء والانتهاك من كثرة الاستعمال فيتعرض للاصابة بهذا الداء. واذا كان احد الاشخاص بدينا يفوق وزنه الوزن المعتاد فان ركبتيه وكعبيه تحمل ثقلا اضافيا مما يعرضه لداء المفاصل فى هذين

المكانين وذلك لان عظمة الساق تتأثر من الثقل من طرفيها وتصبح عرضة للداء. وهـذا سبب كاف لان نهتم بان نخفض ثقلنـا الى المستوى الاعتيادي او دونه قليلا

ألـم في الظهـر

ان العمود الفقري (سلسلة الظهر) مؤلف من عدة عظام تدعى الفقارات او « الخرزات » تربطها الواحدة بالاخرى مئات العضلات والربط التي وان تكن تحفظ الجسم متينا فانها تبقيه مرنا لين الحركة بطريقة عجيبة. وفى وسط هذا العمود الفقري يجري عصب كبير هو عصب الظهر او الحبل الشوكي. ومن هذا العصب تتفرع مجموعات من

الاعصاب الاخرى من الفقارات الى كافة انحاء الجسم. ولهذا ، اذا اصاب الظهر كسر او صدع قوي كان الامر خطيرا. فاذا اصاب داء المفاصل الحبل الشوكي فانه قد يؤدي الى نمو مادة عظمية تعوق حركة المفاصل وفى بعض الحالات تضغط هذه المادة العظمية على الاعصاب فتسبب آلاما فى سائر انحاء الجسم. وهذا ما يحدث عندما يصاب الانسان بما يسمونه عرق النسا. والصعوبة فى الامر ان هـذه المادة العظمية تستمر فى الضغط على الاعصاب حتى بعد زوال داء المفاصل

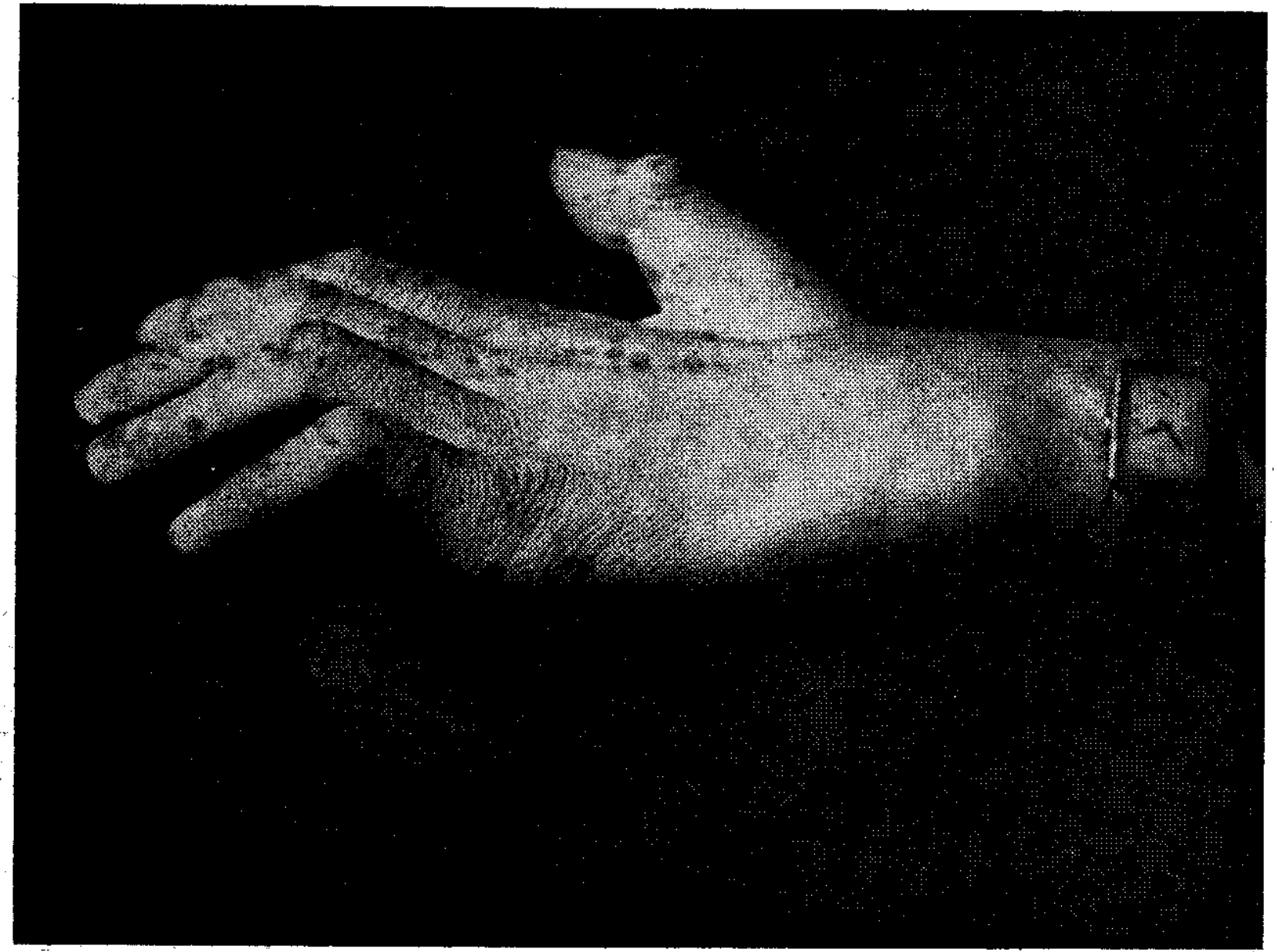
كثيرون ممن يشكون من ألم مزمن فى الظهر يعتقدون ان السبب هو فى الكليتين . ولكن فى اكثر الاحيان يكون السبب الحقيقي داء المفاصل فى الحبل الشوكي. ولا يقدر على تشخيص ذلك سوى الطبيب الحاذق الذي مع حذقه ومهارته يحتـاج الى صورة او اكثر مأخوذة بالاشعة. وبعض الاحيان يمتد الالم الى الصـدر فيظن المريض انه مصاب بمرض القلب او يتفرع الى البطن فتتجه الافكار الى اصابة المرارة. او الى التهاب الزائدة الدودية وكثيرا مـا اجريت العمليات

الجراحية لازالة الزائدة الدودية بينما السبب الحقيقي للألم فى البطن هو داء المفاصل فى الحبل الشوكي

داء المفاصل العصبي

قد يرجع السبب لداء المفاصل اما الى عطب او الى عدوى جرثومية او الى الاثنين معا ، ولاسيما فى داء المفاصل العصبي فى

اول ادواره. وهذا النوع من داء المفاصل اصعب الانـواع واشدها ازعاجا. وهو غالبا يهاجم الشبان والشابات مسببا لهم آلاما مبرحة وتشويها فى المفاصل. ويبدأ غالبا باليدين فيلاحظ المريض انه يعجز عن قبض يده ، ثم يأخذ بعض مفاصل الاصابع بالتضخم والتصلب ثم



ميني فوتو

داء المفاصل العصبي فى اليد

تتأثر المعاصم فتظهر فيها العقد ثم تعوج. وبعد ذلك تتلف العضلات الصغيرة فى اليد لعدم الاستعمال ، ويصاب المريض بالارق ويفقد القابلية للطعام ويستمر فى هذه الحالة الشديدة سنوات كثيرة او قد يجيء المرض ويزول حسب العوامل العاطفية او حالة الطقس

ومن الغريب ان بعض المصابين بداء المفاصل العصبي شفوا حالا بعد ان اصيبوا بمرض اليرقان. ولم يعلم الاطباء لماذا يحدث ذلك ! ربما لان عاملا من العوامل فى احوال كهذه ينبه الجسم ويزيد فى مقاومته للمرض. غير انه من الصعب احداث مـرض اليرقان حسب الطلب . وكذلك قد شفي بعض النساء من داء المفاصل العصبي بعد ان اصبحن

حبالى ، وهنا ايضا لا يعرف الاطباء ماذا يحدث سوى ان بعض النساء تتحسن صحتهن حين الحبل ، الا اذا اضطربت عواطفهن

ان حوادث داء المفاصل العصبي فى الحبل الشوكي هي فى الشبان عشرة اضعافها فى النساء وفى حالات كهذه قد تتلف كل المفاصل فى الحبل الشوكي وتحدث آلام مبرحة فى حالات المرض الحادة وتتقسى وتتصلب كل مفاصل الظهر حتى لا يعود المريض قادرا على الانحناء او الانثناء. ومتى حدث ذلك يزول معظم الالم

معالجة داء المفاصل

ومع ان الاطباء لا يعرفون تماما اسباب داء المفاصل ، فانهم يقدرون ان يساعدوا المريض الى حد بعيد فى تخفيف آلامه فيصفون انواعا كثيرة من العلاجات معظمها مقتصر على تخفيف الالم بصورة مؤقتة. فالعلاجات المخففة للآلام مثل الاسبرين وغيره من العلاجات المحتوية على مواد سليسيلات هي غالبا مفيدة لاسيما فى حالات المرض الحادة. وقد استعمل الاطباء هذه المواد منذ سنوات كثيرة ، ولكن فى الاشهر الاخيرة

فقط عرفوا لماذا هذه المواد المحتوية على السليسيلات تفيد العضلات

والمفاصل عندما يصيبها الالتهاب. وقد اظهر التنقيب والبحث فى انكلترا ان للاسبرين والمركبات التي لها علاقة به تأثيرا منبها خفيفا على الغدد الكظرية ، اي التي فوق الكليتين فتفرز مادة تسمى كورتيزون

على ان بعض الاطباء يستعملون حقنا من سائل الذهب ويلاقون بعض النجاح ، ولكن لا تخلو هذه الطريقة من الخطر ، والشائع اليوم استعمال هرمونين جديدين قويين هما « اكث » و « كورتيزون » ولكن هذين لا يشفيان المرض بل يخففان كثيرا من آلام المريض ويدفعانه الى

الشعور انه فى حالة تحسن. على انه متى شعر المريض بهذا التحسن يخشى عليه من ان يتمادى فى استعمال هذين الهرمونين فيستخدم جرعات هي اكبر مما تدعو اليه حاجته فيصاب بنتائج مضرة ، ولهذا ، اذا كان لا بد من استعمال هذين الهرمونين فالحكمة تقضي بان يكون ذلك باشراف طبيب حاذق. ويجب التيقن من ان هذين الهرمونين لا يشفيان المرض بل يساعدان المريض مدة استعمالهما فقط ، فمتى انقطع عنهما رجع الى الحالة التي كان فيها قبل استعمالهما. وقد تساعد جرعات صغيرة من « ترامیسين » لتخفيف وطأة داء المفاصل فى بعض الحالات ، انما ليس هناك من علاج شاف لهذا المرض

ومن العلاجات المنتشرة الاستعمال فى هذه الايام ، المعالجة بأشعة « اكس » فاذا استعملت هذه الطريقة على يد خبير حاذق بالاشعة أتت بالعجائب لاسيما فى ادوار المرض الشديدة ، ولخبير الاشعة الحاذق فقط ان يجري هذه العملية

العلاج في البيت

العــلاج الجسدي ، اي دون عقاقير ، هو اهم طــريقة لا تزال مستعملة فى معالجة داء المفاصل ، وهي كناية عن استعمال الحــرارة والبرودة والدلك للمفاصل المصابة. وفى ادوار المرض الحادة يفضل

الابتداء بالبرودة اولا ثم تتناوب البرودة والحرارة بعــد ذلك ، اي تستعمل هذه ثم تلك ، وهذا مما يزيل الاحتقان فى المفصل المصاب . واما فى الحالات المزمنة فاستعمال الحرارة فقط هو افضل المعالجة ، ولكن يجب الحكم على كل حالة بالنسبة الى حاجة المريض

ومن افضل الطرق لمعالجة المفصل المعطوب صنع قفص من الخشب على شكل جسر صغير. واذا كانت الركبة هي المصابة يجعل ارتفاع القفص ثمانية وثلاثين سنتيمترا وعرضه نحو ستة واربعين سنتيمترا . ويوضع القفص فوق المفصل ثم يوضع تحته مصباحان كهربائيان ضعيفان بحيث تصل الحرارة اللطيفة مباشرة الى المفصل. ويستعمل القفص ثلاث مرات كل يوم لمدة دقيقتين او ثلاث فى كل مرة. واذا كان الطقس باردا يوضع على القفص احرام لمنع خروج الحرارة

وبعد استعمال الحرارة يجب دلك العضلات حول المفصل بلطف وبرفق ، وبعد الحرارة والدلك يحرك المفصل على مداه مرة على الاقل كل يوم. وليرافق معالجة داء المفاصل الصبر وطول الاناة لان حفظ المفاصل لينة يمنع من تكوين الالتصاقات

يمكن مساعدة المصاب بداء المفاصل مساعدة عظمى. فاذا كان يصعب عليه استخدام الكراسي الاعتيادية فى البيت يستحسن رفع

واحد منها بتطويل قوائمه بحيث يسهل على المريض الجلـوس عليه والنهوض منه. واذا كان عليه ان يستعمل العكازات فيجب التأكد من ان ارتفاعها يناسبه كل المناسبة. ويستحسن بعض الاحيان وضع عجلات صغيرة فى اطراف قوائم كرسي فى المطبخ تساعد المريض على الانتقال من مكان الى اخر ، كما انه يستحسن ايضا وضع قطعة معدنية ممغنطة فى طرف عكازه يتمكن بواسطتها من التقاط الاشياء المعدنية دون ان ينحني ، او وضع عقّافة فى طرف العكاز تساعده على تناول اشياء كثيرة بسهولة ، كما انه يجب تشجيع المريض للقيام باموره بنفسه قدر الامكان

وقاية ظهـــر المريض

ومن المهم جدا استعمال الاحذية التي تناسب قدمي المريض كل المناسبة ، واذا كان المريض سيدة فيجب عدم استعمال الاحذية ذات الكعوب العالية. واما للذين عليهم ان يلازموا الفراش مدة طويلة من الوقت ، فالافضل وضع لوح من الخشب المعاكس بين الفراش ورفاص التخت وذلك لحفظ الظهر مستقيما لئلا يصيبه التشويه. ولتخفيف الضغط والاجهاد على المفاصل توضع مخدة تحت الركبتين. ويجب على المريض ان يتناول قسطا وافيا كافيا من الراحة والنوم ، كما يجب ان يتناول طعامه فى ساعات منتظمة وان يشرب كثيرا من الماء النقي

واخيرا لا بد من توجيه كلمة الى اولئك المصابين بهذا المرض : ليحاول المريض ان يقوم بتدبير اموره وحاجاته بنفسه بقدر الامكان ، وان يمرن عضلاته ولكن ليس الى درجة الاجهاد والتعب الشديد

قدماک و مستقبلک

مشى نجيب فى احد شـوارع مدينة كبيرة وتغلب عليـه حب الاستطلاع ، فأخذ ينظر الى المشاهد المتعددة حوله وقد اعجبته البنايات الشاهقة وازدحام المارة فى الشوارع والسيارات اللماعة تسير ذهابـا وإيابا. ولكن لفت نظره جدار من الخشب اقيم فى جانب الشارع . فاستغرب وجوده هناك فأخذ يتساءل ما عسى ان يكون وراء هذا الجدار وما هو مصدر هذا الغبار المتصاعد والازيز المتواصل. فتقدم اليه وأخذ يسترق النظر بين الالواح الخشبية ليرى ما يجري ، واذا به يرى كما ظن جماعة من الرجال هذا يعالج صخرا بآلة وذاك يرفع حملا ليضعه فى سيارة شحن. كانوا يحفرون الاساس لبناية شاهقة ــ عمل هام جدا لان الاساس ، وان كنا لا نرى الحديد وسائر المواد التي نطمرها فيه ، هو

اهم قسم من البناء. وكلما ارتفعت البناية نحو السماء ازدادت اهمية الاساس. ليس من مهندس عاقل يشيد بناية على التراب والنفايات بل يشيدها على الصخر اذا كان يرجو لها البقاء

واذ كان نجيب يراقب هؤلاء الفعلة فى عملهم خطر بباله ما قاله له الطبيب عن قدميه لانه ، اي نجيب ، كان يشكو ألما فى قدميه منذ زمن طويل ، فكانت عظامهما مشوهة ، وبسبب الضغط وسوء الاستعمال اصبح يعرج قليلا فى مشيته. وقد شرح له الطبيب أهمية القدمين بقوله : انهما من الجسم بمثابة الاساس من البناية لان عليهما يرتكز وزن الجسم

حتى انه يمكننا ان نقول ان مستقبل الانسان يتوقف على العناية التي يوجهها الى قدميه عندما يكون ولدا ينمو. ومع كل ذلك لا يتحمل قسم من جسم الانسان من الظلم وسوء الاستعمال ما تتحمله القدمان . وفوق كل ذلك نهملهما كل الاهمال

عمل هندسي عجيب

ان الجسم البشري عمل هندسي عجيب لم يعرف الانسان افضل منه. فكل قسم من اقسامه هو من صنع يد الخالق التي احسنت احكامه واتقانه لكي يتحمل مشقات الحياة وصعوباتها ، فعوضا عن ان تضعف العظام تحت ضغط العمل الشديد فانها تقوى وتشتد. ولكن اذا اسيء استعمالها فانها تنحط شيئا فشيئا الى ان تنهار. ان حياة الجسم البشري ونشاطه يتوقفان على هيكله العظمي المترابط الاجزاء بالعضلات والاعصاب والاوتار والاربطة. والغاية من كل ذلك ان يكون قويا متينا يصمد تحت الاثقال. ومع قوته ومتانته فانه لين لقضاء الاغراض الهامة

ومع اهمية الهيكل العظمي فاننا كثيرا ما نرى اجسامنا مشوهة

معوجة أتلفتها امراض كان بالامكان تداركها ووقفها. كثيرون يشكون من آلام فى الظهر وعضلات تعبة وطبائع حادة تثور لاقل سبب. كل ذلك مسبب على اقتباس عادات سيئة فى الحياة. فكثيرا ما يكون التهيج العصبي نتيجة لأقدام مريضة مشوهة وقد لا نصدق اذا قيل لنـــا ان اعتلال الاقدام وتشوهها يسببان تعاسة لا توصف لكثيرين من البشر

كيف يبدأ الضرر في الاقدام

تعم الشكوى فى كثير من بلدان العالم من اقدام مؤلمة لانها مصابة « بالمسامير » والثآليل والعجرات والالتهابات فى اصابع القدم ، كما ان اظافر الابهام تعوج وتنغرز فى اللحم مسببة ألما شديدا. وهذه شكاوى عامة نسمع صداها فى كل مكان يحتذي فيه الناس الاحذية ، وذلك ليس لان الاحذية مضرة بحد ذاتها ، بل هي مفيدة للغاية ، لانها تقي القدمين من البرد القارس والحرارة الشديدة والارض الوعرة المسلك ، انما الاحذية المضرة هي تلك التي لا يناسب حجمها حجم القدم ، كما ان شكلها لا يناسب القدم ، وهنا الضرر الفادح لانها قد تسبب للفرد آلاما تجعله معها يكره الحياة. فالاحذية الضيقة او غير المناسبة تمنع جريان الدم بسهولة فى القدمين والساقين فتلتوي الاوردة الدموية وتخرج عن حجمها وشكلها الطبيعيين وتظهر القروح فى الساق كما يصاب جلد القدم وما بين اصابعها بامراض فطرية مزمنة فضلا عن ان الضغط

المتواصل على العظام والمفاصل يسبب داء المفاصل (روماتزم) فى اصابع القدم والركب ويختل شكل العمود الفقري فى الظهر فيزيح اعضاء البطن والصدر عن مراكزها الطبيعية

الاحذية الرديئة تسبب الامراض

قد يولد البعض باقــدام معوجة ناقصة ، ولكن معظم الاطفــال

يولدون باقدام كاملة طبيعية ، غير ان الضرر يقع بعد ذلك فى ادوار الحياة عندما يبدأ الولد يلبس الاحذية التي لا تناسب قدميه. ان الحذاء

نافع شرط ان لا يعوق العظام او العضلات فى القدم ولا يقيد حركتها الطبيعية. وتعتبر الاحذية من اهم اسباب ألم الاقدام ، خاصة اذا كانت هذه الاحذية منتهية برأس ضيق ، وتقوم على كعوب عالية. ان الغاية من عقب القدم ان تلمس الارض وهي مستوية مسطحة وان تحمل ثقل الجسم كله ، فاذا كان كعب الحذاء عاليا اختلت وضعية عقب القدم ، ومالت عن مستواها ومسطحها بحيث يصبح ثقل الجسم مرتكزا على مقدم القدم دافعا اصابعها الى مقدم الحـذاء الضيق ، وهذا يضغط قوس القدم فيسبب الكثير من الضرر فضلا عن ان الزي الحـديث لشكل الاحذية هـو الرأس الضيق ، الامر الذي يزيد فى الضرر ، وتكـون النتيجة ان تتورم الكعبان والساقان ويتشوه منظرها

يبدأ الضرر فى سن الطفولة اذ ينسى الوالدون ان قدم الولد تنمو بسرعة ، فاذا كان الحذاء صغيرا او ضيقا انضغطت الاصابع وانكبست فى الحذاء ، فيتشوه شكلها وتنحني مائلة وتتراكب بعضها فوق بعض وتظهر عجرات (اي ثآليل) حول عقب القدم. وفوق ذلك يولد الضغط الحرارة فتعرق القـدم وتتعرض للامراض الفطرية بين الاصـابع . وامراض كهذه يصعب شفاؤها لاسيما اذا استمرت رطوبة القدم بسبب

العرق فيهـــا

ان القدم قطعة هندسية عجيبة مؤلفة من عدة عظام وعضلات لكل منها وظيفته المعينة له لحمل ثقل الجسم ، فاذا ضعفت او تشوهت عجزت عن حمل ثقل الجسم كما يجب فينتج عن ذلك ضغط واجهاد مزمنان ليس فقط فى القدمين بل فى الساقين والظهر والكتفين

قدماها يقتلانها

كانت السيدة امينة تشكو دائما من تعب وفتور كما انها كانت

تشكو ايضا من وجع فى الرأس وألم نابض فى مؤخر العنق. وكانت على قصر قامتها بدينة تزن نحو ٩٠ كيلوغراما ، ولم يكن ينتظر من قدميها النحيفتين الصغيرتين ان تحملا اكثر من نصف ثقلها ، ولهذا فانها كانت تجول حاملة ضعف ما كان يجب ان تحمل. ومن جراء هذا الحمل الثقيل تسطحت عظمة ساقها من الطرف الاعلى فأصيبت بداء المفاصل فى ركبتها وتشوهت قدماها واعوجتا ، وقست مفاصلها حتى انها لم تقدر ان تحركها دون ألم ، وعبثا حاولت ان تداوي الامر بوضع سنادات فى احذيتها

ومع ان هذه السيدة كانت فى الخامسة والثلاثين من عمرها ، اي فى مقتبل حياتها ، فان وجهها بدا متجعدا بتجعدات الالم الذي عانته كل هذه المدة ، وكان بامكانها تجنبه لو انها عرفت كيف تعتني بجسمها وقدميها. بدأت مشاكلها وهي فتاة صغيرة لانها أصرت على لبس الاحذية التي تتفق والزي الدارج بصرف النظر عن كونها مريحة ام لا ،

وكانت تدفع ثمنا غاليا لهذه الاحذية ، ودفعت ثمنا اغلى من المال بسبب حماقتها ورعونتها ــ ضحت بصحتها وسعادتها فى سبيل الزي الدارج ، حتى اصبحت الآن تبدو هرمة مع انها لا تزال فى مقتبل العمر

وقد تأثرت اعصابها ايضا بسبب آلامها المتواصلة ، فساء طبعها وضاق خلقها ووجدت فى الاكل ما يهدىء اعصابها ، فلجأت اليه فى بيتها وفى الدعوات التي كانت توجه اليها فلا ترفض واحدة منها ، فزادت بداتتها وعلا ضغط دمها واصيبت بمرض السكري

لا تهمل اقدام اولادك

يحدث كثير من الامراض ، او يزداد بعضها سوءا بسبب تشويه فى القامة وهذا التشويه ينتج غالبا عن الاحذية التي لا تناسب القدم. يجب ان تنمو قدم الولد بحرية دون حصرها فى حذاء ضيق ، كما انه يجب على الوالدين الاهتمام باقدام اولادهم وفحصها للتأكد من انها غير مصابة بتشويه او نقص ما. فظهور العجرات دليل على ان القدم تتعرض للضغط الذي بالتالي يسبب فيها تشويها مضرا ويخلق فى الولد طبعا سيئا ، واذا كان كعب الحذاء يهرأ من جانب دون آخر كان ذلك دليلا على ان الولد قد اقتبس عادة سيئة فى الوقوف او انه يحتذي حذاء غير مناسب فتختل استقامة الجسم. والافضل عدم استعمال الجوارب (الكلسات) الضيقة لانها تكاد تكون مضرة كالاحذية غير المناسبة اذ ان القدم يجب ان تتحرك بحرية داخل الحذاء وان لا تتعرض للضغط والاحتكاك فى جزء ما من اجزائها

معالجة الاقدام المريضة

نقدم هنا بعض الاقتراحات لحفظ الاقدام فى الصحة التامة. انزع حذاءك من قدميك كلما سنحت لك الفرصة وذلك لكي تبردا ثم حرك اصابع القدم وامسك بها حافة ما لتمرينها وحاول ان تلتقط بها قلما او منشفة لترفعهما من الارض. وحرك الاصابع من كل جهة لتمرين عضلات القدم وزيادة جريان الدم فيها. اغسل قدميك كل يوم ثم نشفهما جيدا

هنالك تدابير بسيطة تؤدي الى الصحة الجيدة منها الطعام المعقول المناسب ، كفاية من النوم والراحة ، عادات صحية نظيفة ، طبع سمح فرح . وكثير من هذه الامور يتم لك اذا احسنت العناية بقدميك ، فاذا

كنت مصابا بتشويه فى القدمين او كنت مصابا بداء المفاصل او كنت تشكو من ألم من جراء احذية ضيقة فلا تتهامل بل ابدأ الان باصلاح الحالة ، واشتر الاحذية المناسبة غير مهتم للزي• واغسل قدميك مرتين فى اليوم• ابق القدمين فى المـاء الساخن نحو دقيقتين ثم غطسهما فى المـاء البارد مدة نصف دقيقة ، وكرر ذلك لمـدة ثلث ساعة او نصف سـاعة فيزول معظم الالم والورم• واذا كنت مصابـا بمرض القلب فالافضل استشارة طبيبك

اذا كانت قدما الشخص صحيحتين مرتاحتين فانه يكون علـى الغالب فرحا مرحا رحب الصدر فتهدأ اعصابه ويهبط ضغط دمه الى المستوى الطبيعي كما انه يهضم بسهولة ويسعد فى حياته من كل وجه• ان القدمين هما الاساس الذي يرتكز عليه جسمك عندما تقف او تمشي،

فاعتن بهما اذاً ، اذ ان مستقبلك يتوقف على العناية التي تبذلها لحفظهما صحيحتين مرتاحتين

القسم السادس عشر

كيف تهدّئ أعصابك

* الصداع وعلاجه
* الموجات الدماغية والاهتزازات الجسدية
* اخطار العلاجات المسكنة

الصُّداعُ وَعلاجُه

٥٣

انّ الصداع (وجع الرأس) النابض لمن اكثر الامور ازعاجا فضلا عن انه من اكثر الامراض شيوعا اليوم. فعدد الذين يأتون الى عيادات الاطباء شاكين الصداع يفوق عـــدد الذين يشكون اي مرض اخـــر. وكثيرون منهم قد اخذوا علاجات مختلفة واحتملوا عمليات جراحيـــة للتخلص من الالم ولكن دون جدوى ، اذ يبقى صداعهم كما كان قبل المعالجة. ومما لا شك فيه ان تشخيص الصداع ومعالجته لا يزالان من المشاكل التي تحير الاطباء

الصداع بين القديم والحديث

منذ آلاف السنين والاطباء يتساءلون ماذا يحدث عندما يصيب الصداع شخصا ما ؟ وتدل الاثار القديمة ان عددا من سكان القبور فى ذلـــك

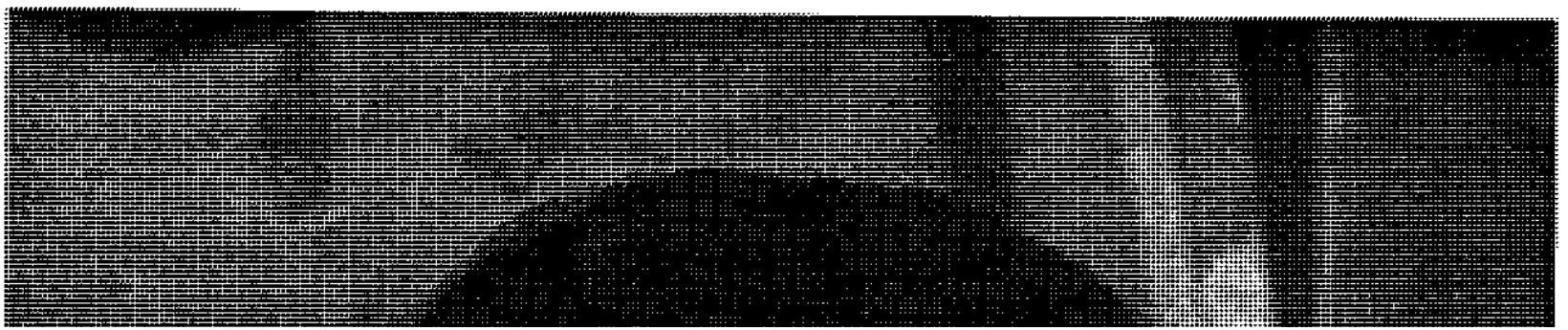
الماضي السحيق كانــوا يتألمــون من الصداع كما يتألــم ابن القرن العشرين. والدليل على ذلك ان الجماجم التي وجدت فى تلك القبــور تدل على ان اصحابها اجريت عليهم عملية ثقب الرأس لمعرفة مصدر الالم. وكانت تستعمل لذلك آلات متنوعة ، ولكن مهما تكن الحال فاننا لا نعرف هل كان هؤلاء قد شفوا من آلامهم او اخذوها معهــم الى القبر

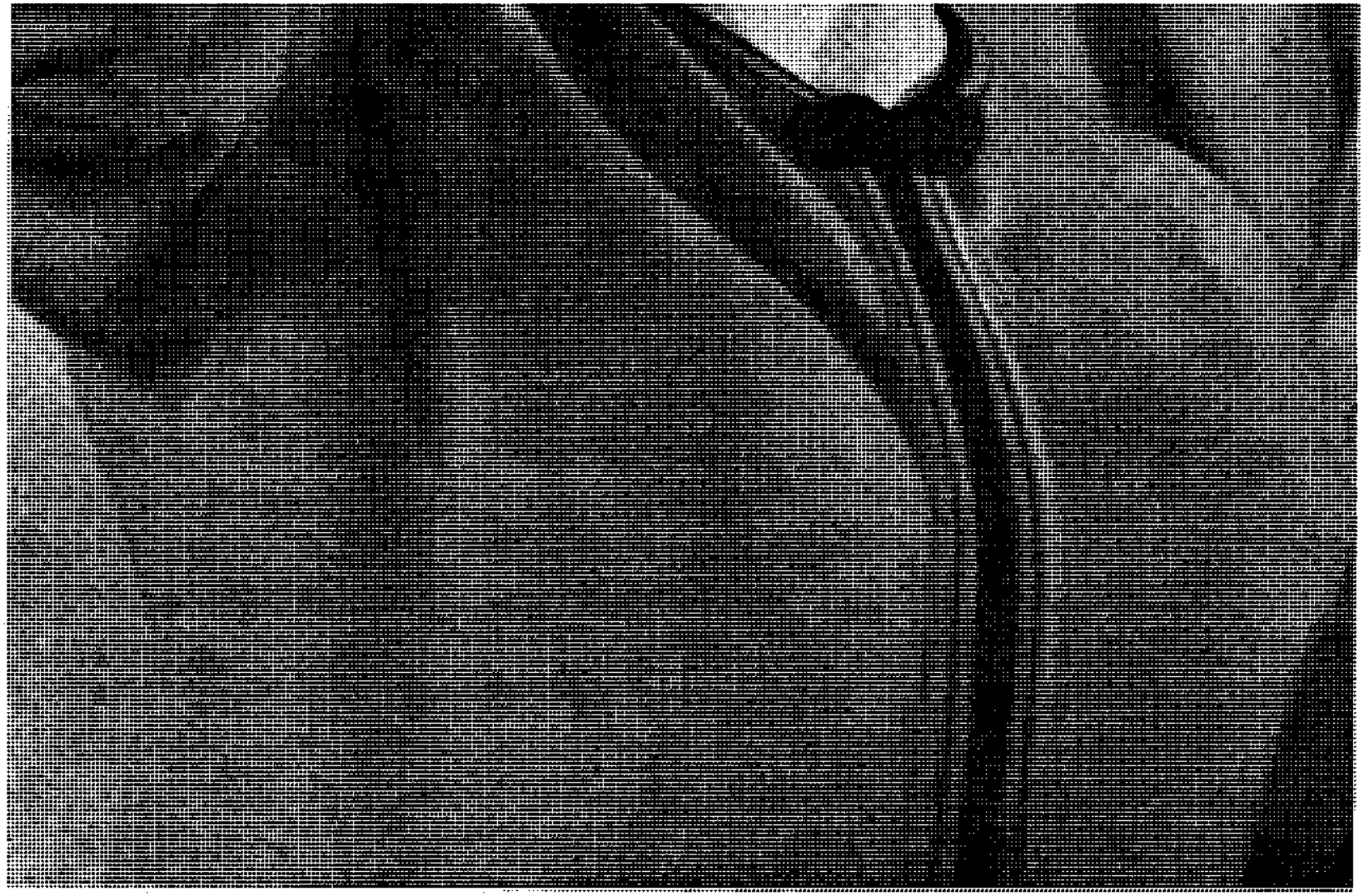
ولحسن الحظ انه يمكن الان تشخيص الصداع دون اللجوء الى ثقب الرأس لمعرفة سبب الالم اذ ان عملية كهذه تقتصر الان على الذين يصابون بخراج فى الدماغ. ولكن لتشخيص الصداع يستعمل الاطباء اليوم اشعة اكس او فحص الدم او فحص طبي مدقق لجسم المصاب ، او الاطلاع على تاريخ مرضه بطريقة صحيحة مفصلة. واذا لم تكشف هذه الطرق شيئا لجأ الاطباء الى فحص الرأس بالكهرباء

ليس الصداع ، عادة ، مرضا قائما بنفسه بل يكثر ان يكون عرضا من اعراض مرض اخر خفي لا بد من البحث عنه للوقوف عليه ، وهذا ما يجعل معالجة الصداع صعبة ، ويدفع الكثيرين للجوء الى العقاقير والعلاجات المخدرة والمسكنات والى ادمانها. قليل جدا من انواع الصداع يصيب الدماغ نفسه ، واكثره يصيب اما الاوعية الدموية فى الرأس او الغلاف السحائي للدماغ او العضلات التي توجد فى الرأس على الجهة الخارجية

انواع الصداع

من الصداع ما يكون ناتجـا عن اجهـاد العينين ، وهذا يعالج باستعمال النظارات المناسبة والقراءة فى ضوء كاف. وهناك انواع من الصداع ناتجـة عن التهابات مزمنة مثل التهاب الجيوب الانفيـة او





ميني فوتو

ينبغي عدم اهمال الصداع الشديد

اللوزتين (بنات الاذن) ولحميات الانف. كما ان هناك انواعا منه مسببة عن فساد فى الاسنان والتهاب الاذن ولاسيما بعد السباحة والغطس

وانواع الصداع التي تحدث فى فصول معينة من السنة تكون فى الغالب ناتجة عن حساسية لبعض الاشياء كغبار الزهر والاشجار والاعشاب. واما التي تبقى على مدار السنة فقد يكون سببها الغبار فى البيت او فرو القطط وشعر الكلاب والخيل او غيرها من المواد الاخرى. وهذه الانواع من الصداع تتعب ذوي الحساسية الخاصة فقط لهذه الامور

على ان اشد انواع الصداع ألما هو ذلك الناتج عن العصب التوأمي ، وألمه يشبه الالم الناتج عن الحرق ، ويصعب كثيرا

التخلص منه كالالم المسبب عن التهاب الاعصاب. ولحسن الحظ ان الاصابات بهذا النوع من الصداع نادرة جدا ولا يقدر على معالجتها الا الجراح الخبير بجراحة الاعصاب

واكثر انواع الصداع شيوعا النوع المسبب عن تمدد الشرايين الدمويـــة فى الرأس ، وألمه يكون غالبـــا من النوع النابض اي يأتي بدفعات متناسقة مع النبض . فجأة تتمدد بعض الاوعية الدموية فى الرأس لسبب لا نعرفه فتضغط الاعصاب الحاسة وتسبب الألم. وهذا قد يحدث على جانبي الرأس ،ولكن يحدث غالبا على جانب واحد فقط فيتورد الوجه على ذلك الجانب وتتمدد الاوردة

وهنالك ايضا الصداع النصفي او الشقي ، وغالبا مـــا يصيب النشيطين الاذكياء المعلمين الذين يتوخون الكمال او اقرب درجة الى الكمال فى اعمالهم (ولهذا يلقبونه بمرض النابهي العقول) والمصابون به قد يصابون ايضا بتشويش حاد فى جهازهم الهضمي. وهؤلاء كثيرا

ما يقبلون ان تجرى عليهم عمليات جراحية تستأصل فيها بعض اعضائهم، ولكن دون جدوى ، اذ يبقى الالـم كما هو ، فالجراحـة لا تنفع فى حالات كهذه ناتجة عن اجهاد عصبي

ذكرنا ان هذا الصداع يصيب الذين يطمحون الى الكمال فى اتقان اعمالهم ولا يطيقون ان يروا شيئا فى غير موضعه فتتوتر اعصابهم توترا متصلا او فى فترات متعددة اذا لم يبلغوا الحد الذي توخوه ، فيحسبون انهم قد فشلوا. والنساء اكثر تعرضا له من الرجال ، وذلك لان عقل المرأة ارهف حسا وادق اتزانا ، فعلى ازواج هؤلاء النساء وعائلاتهن ان يبينوا لهن الخطأ وفساد الرأي فى الطموح للقيام باعمال

تفوق مقدرتهن الجسدية والعصبية

وقد ينحصر هذا الصداع فى جانب واحد من الرأس فقط ، ولكنه بعض الاحيان ، بالرغم من اسمه ، يمتد الى الجانب الاخر وقد يبدأ فوق العينين ، ثم يعلو الى اعلى الرأس ، ثم الى اسفل العنق ، ومنهم من يرون لمعانا الى جانب العين او تشويشا فى البصر

والنساء المصابات هن اللواتي يبالغن فى التدقيق فى الامور فيستنفدن جهودهن فى تنظيف بيوتهن الى درجة فوق اللازم. ويلححن على ان يكون اولادهن متقدمين فى كل شيء او ان يصبحوا ملائكة اطهارا. ونساء كهؤلاء يبقين متوترات الاعصاب دائما ويقلقن على امور لا قبل لهن بها. ليس من علاج لهذه الحالة سوى تغيير مجرى الحياة الى مستوى طبيعي. ولحسن الحظ انه متى زال السبب وتغيرت الحياة يزول اذ ذاك الالم

علاج الصداع

مما لا شك فيه ان اهم شيء فى معالجة الصداع هو منعه قبل حدوثه. يجب ان نعرف الامور التي تثير اعصابنا وتتجنبها ، ونعطي

جهازنا العصبي وقتا للراحة ، ونؤدي اعمالنا بانتظام. واذا لم تأت النتائج كما نريد يجب الا نضطرب ونغضب. واذا اصبنا بصداع نذهب الى طبيب ماهر ونجتاز فحصا طبيا مدققا لنتأكد ان ليس فى اعضاء جسدنا ما هو مصاب بمرض ، واذا كانت الغدد الصماء لا تقوم بوظيفتها فلنعالجها حسب ارشاد الطبيب ، واذا كانت اعيننا تعبة نريحها او نستعمل نظارات مناسبة ، واذا كانت جيوب الانف ملتهبة نعالجها

ايضا عند طبيب اختصاصي

ان معظم حوادث الصداع تنتج عن اجهاد الجهاز العصبي والاضطراب والقلق. واليك بعض الملاحظات حول هذا الموضوع

عليك بالتسامح مع نفسك ومع الاخرين مدركا انه ليس بامكانك ان تصلح العالم كله بين ليلة وضحاها

قلل من الملح ، فهذا يساعد بعض الاحيان

ارفع فراشك بحيث يصبح الرأس اعلى من القدمين بنصف قدم تقريبا. قد يساعد ذلك بعض المصابين. وليكن نومك كافيا مريحا لا اضطراب فيه

اذا كنت حساسا للمجاري الهوائية الباردة او الدخان او الكلام العالي او النور الساطع فابعد عن هذه كلها بان تنظم حياتك تنظيما جيدا مبتعدا عن كل ما يقلق او يزعج

ولا بد من القول انك اذا اصبت بالصداع النصفي فابتعد كل

الابتعاد عن المخدرات كالمورفين وغيره. وفوق كل شيء هدىء اعصابك وكن مسالمـا لنفسك ولغيرك ولله وتذكر ان راحة الفكر لا تعني خلو الحياة من المصاعب ، بل تعني المقدرة على مجابهة هذه المصاعب بهدوء ورباطة جأش فتنال الراحة التي تنشدها

الموجات الدماغية والاهتزازات الجسدية

٥٤

ان الاهتزازات الجسـدية موضوع طـالما سأل عنه السائلون ولكنه موضوع واسع لا يمكن الاجابة عنه فى مقالة صغيرة كهـذه • ولكن سنذكر هنا شـيئا عن داء الصرع والاصابات الدماغية وكيفية اكتشافها• للاهتزازات الجسدية والانتفاضات اسباب كثيرة أعمها تلك الناتجة عن داء الصرع

ففي نوبة الصرع يسقط المصاب الى الارض مرتجفا ومنتفضـا بقوة ويظهر زبد على فمه• وفى نوبة كهذه قد يعض المصاب لسـانه بأسنانه فيحدث فيه جرحا الا اذا أسرع احد الحضور ووضع قطعة من المطاط او الخشب اللين بين الاسنان وفى اكثـر الحالات يبقى المصاب نائما مدة بعد النوبة ، وعندما يستيقظ يشعر بوهن وضعف ولا يتذكر

شيئا مما حدث له فى اثناء النوبة. وقد تأتي هذه النوبات عدة مرات كل يوم او مرة واحدة كل عدة سنوات انما يكثر حدوثها اذا تعرض المريض لضغط عصبي كالجوع والالتهاب والحيض فى النساء. او غير ذلك من الحالات العصبية

خصائص داء الصرع

داء الصرع غريب جدا ، فهو ليس عدوى ، اي لا ينتقل من شخص الى اخر بواسطة الجراثيم ، بل قد يكون احيانا وراثيا ولكن ليس دائما

يختلف داء الصرع عن الامراض الاخـرى التي تنتاب الجنس البشري وسببه لا يزال خفيا ، اذ لا يظهر شيء فى الدماغ بعد الفحص بالوسائل التي لدى العلماء الان ، الامر الذي يدل على ان الداء مسبب

عن خلل فى الوظيفة وليس عن خلل فى التركيب العضوي. غير اننا نعلم ان الاضرار التي قد تلحق بالدماغ تسبب بعض الاحيان داء الصرع الذي يظهر فى اصابة واحدة من خمس اصابات شفيت من جرح ناتج عن طلق ناري اصاب الرأس. كما ان الداء قد يحـدث بعد اصابات مختلفة فى الدماغ مثل كسر الجمجمة بسبب سقطة شديدة او حادث سيارة. وهناك حوادث قليلة جدا بهذا الداء تصيب الاطفال اذا انكسرت جمجمتهم حين الولادة. على ان هذه الحوادث كلها تؤلف عددا ضئيلا جدا من حوادث الداء عامة التي لا يعرف لها سبب عضوي

الفرق الشاسع بين الانسان والحيوان

ان ما يميز الانسـان عن سائر الحيـوان هو مقدرته على جمع المعلومات وحفظها ثم نقلها الى الاجيال اللاحقة ، وهذا عمل لا يقدر اي حيوان كان ان يقوم به. لقد اراد الخالق بالعقل البشري ان يكون مزودا بقوى عاقلة مثل الذاكرة والتفكير والتمييز. فليس من حيوان يتمتع

بتفكير منتظم الا على درجة بدائية بسيطة ، ولكن الانسان منذ فجر التاريخ وهو يجمع الافكار وينظمها ويحفظها بشكل صور او كتب او نصب، من مضي ستة الاف سنة نشأت مدنيات عظيمة نمت وارتقت ثم اخذت بالانحطاط ، وكان سبب انحطاطها بالاكثر الحرب والوحشية او الانحطاط الداخلي الادبي

المخترعات الحديثة

وما ذر منتصف القرن السادس عشر قرنه حتى كان العلماء يجرون تجاربهم البسيطة فى الكهرباء ، وما طال الوقت حتى اخترعوا الآلات

التي تولد هذه القوة العجيبة عن طريق الاحتكاك. اجل كان الناس منذ القديم يعرفون اننا اذا حككنا قطعة من الزجاج بقطعة من الصوف تصبح هذه المادة قادرة على التقاط الاشياء الاخـرى. ولكنهم لم يستزيدوا من هذه التجارب سوى انهم عرفوا ان ذلك يسهل حدوثه اذا كان الطقس جافـا. على ان هذه المعرفة القديمة طمست ودمرت كل المكتبات القديمة وبقي الجهل العلمي مخيما حتى منتصف القرن السادس عشر. ومنذ ذلك العصر اخذ العالم يتقدم الى الامام بخطى حثيثة

اكتشف اسحق نيوتن نواميس الجاذبية ووضع النظريات المتعلقة بالنور. وقام الدكتور وليم هارفي باكتشاف الدورة الدموية كما وضع روبرت بويل اسس علمي الفيزياء والكيمياء الحديثين ، ونظم كوبر نيكس نواميس علم الفلك واخترع غاليليو اول تلسكوب مفيد. كان بعض هؤلاء العلماء يعتقدون بوجود علاقة بين البرق والشرارات المولدة فى الآلات الكهربائية ، ولكن بقي الامر الى ان قام بنيامين فرنكلين فى السنة ١٧٥٢ وارسل طائرته ، وهي تشبه الطائرات التي يتلهى بها الاولاد

اليوم ، ارسلها الى الفضاء فى عاصفة كهربائية فى الجو ، فسرت الكهرباء على خيط الطائرة وظهرت فى طرف الخيط الذي الى جهة الارض ، فعلم

علم اليقين حينذاك ان الكهرباء فى الجو هي نفسها الكهرباء التي على الارض. وكان ذلك فتحا علميا جديدا كشف عن كثير من الاسرار. ثم اخذ العلماء يدركون تدريجا ان كل شيء فى الطبيعة هو نتيجة قوى كهربائية حتى فى داخل الجسم البشري ، واجرى تجربة دلته على ان ساقي الضفدعة كانتا تتقلصان بعنف لدى امرار مجرى كهربائي فى الحبل الشوكي فى تلك الضفدعة. ومنذ ذلك الحين اخذت الاكتشافات فى

هذا الحقل تزداد وترتقي لخير الانسان وفائدة البشرية

الدماغ البشري يولد الكهرباء

ومنذ ستين سنة قام عالم انكليزي واكتشف المجاري الكهربائية الخفيفة التي يولدها الدماغ الحي فى الارنبة وظهر بعد ذلك ان اعمال الدماغ البشري العجيبة ناتجة عن مجـاري كهربائية خفيفة تسير على اعصاب الدماغ•وقد نظمت الطرق التي يمكن بها قياس هذه المجاري التي تأتي من انحاء الجسم الى الدماغ فى كل لحظة من لحظات حياتنا• وهذه المجاري تمكننا من ادراك الزمن والمسافات والحركة ومعرفة المكان والارتجاجات والشعور بالبرودة والحرارة والالم• وبدون هذه المجاري يتوقف الدماغ عن العمل ونقف نحن عن التفكير

ومنذ ثلاثين سنة قام رجل اسمه « برجر » واختـــرع اول آلة لتسجيل هذه المجاري الكهربائية العجيبة التي تسير فى الدماغ دائما • ووجد ان ترتيب هذه المجاري فى كل دماغ يختلف عنه فى دماغ اي رجل اخر كما تختلف خطوط الأباهم• ووجد ايضا ان بعض الامراض العصبية تحدث مجاري كهربائية دماغية غير اعتيادية فتكون اما قوية جدا او سريعة جدا او بطيئة جداه يستلقي المريض ويرتاح مدة عشرين دقيقة ثم توصل الى رأسه الاسلاك من هذه الالة وتلصق به بلصاق ثم

تدار الالة وتقوم بالتسجيل. وهـــذه الآلة موجودة فى كل الجامعات الطبية الكبرى ولاسيما حيث يهتمون بجراحة الرأس

فاذا كان المصاب يشكو من نزف فى الدماغ فان هذه الآلة ترشد الطبيب الى مكان النزف ، واذا ظن الاطباء ان هناك خراجا فى الدماغ ترشدهم الآلة الى مكان الخراج ، واذا كان المريض مصابا بداء الصرع ظهرت المجاري بشكل خاص يفهمه الاخصائي ، وحسب للمعلومات التي لدينا الآن ، هناك مساحة صغيرة على سطح الدماغ تبدأ بارسال مجار كهربائية غير اعتيادية عند الاصابة بداء الصرع كأنها صادرة عن عاصفة عصبية فتنتشر هذه المجاري فى كل انحاء الجسم وتحدث فيه الاهتزازات او الانتفاضات التي ترافق النوبة

علاج داء الصرع

لـــداء الصرع ادوية مختلفة الآن متوافرة لدى الاطبـــاء افضلها « دلانتين صوديوم » ويعطى بشكل برشانات اثنتين او ثلاثا فى اليوم • يعطى مع هذا العلاج بعض الاحيان نصف حبة من فينو بريتال مرتين او ثلاث مرات فى اليوم• هذه العلاجات لا تشفي من المرض بـــل تمنـــع عادة حدوث النوبات• فاذا استعملها المصاب بداء الصرع بطريقة منتظمة فانه يحيا حياة طبيعية هانئة ، واما اذا لم يستمع الى نصائح طبيبه فان صحته قد تنهار بسرعة

ان نسيج الدماغ والاعصاب من أهم الانسجة فى الجسم فهي التي ترى وتذوق وتشم وهي التي تسجل كل عواطفنا وتمكننا من ان نفكر ونعمل• وهي مشعبة التركيب توجد فى كل انحاء الجسم ، فاذا حدث خلل ما فى مركز الجهاز العصبي كانت النتائج خطيرة

أخطار العلاجات المُكِنة

٥٥

زارت سيدة عيادة احد الاطباء ودار بينها وبين الطبيب حديث نلخصه فى هذا الفصل ، لما فيه من فـائدة للكثيرين الذين يتعرضون لحوادث مماثلة فى حياتهم اليومية

قالت المريضة انها اصبحت سريعة الغضب والتهيج، وانها توجس خيفة من اكل شيء ولم تعد تقدر على النوم متى ارادته، ثم رجت الطبيب ان يساعدها للتغلب على حالتها

فأظهر الطبيب استعداده لمساعدتها وسألها اذا كانت قد تناولت بعض الادوية لمعالجة تلك الاعراض

فقالت المريضة ان احدهم اعطاها بعض الحبوب ووصفها بانهـا نافعة لتهدئة الاعصاب ، ثم قالت :

ـ أعتقد ان هذه الحبوب قوية ، فقد افادتني الى حين ، ولكن قد اوصلتني الى حالـة لا اقدر معها على تركهـا ، وقد تولاني الخوف لانني لا اعرف ما يخبئه لي المستقبل ، واعصابي لا تهدأ ما لم اتناول شيئا من هذه العقاقير. فهل لك ان تصف لي دواء يفيدني ؟

ـ زيديني ايضاحا عن هذه الحبوب التي تتناولينها ، مـا هو شكلها وحجمها ؟

ـ لم يبق منها لدي سوى اثنتين ، ولكن الرجل الذي باعني اياها اوصاني ان لا اريها لاحد ولاسيما الاطباء ، وان لا اخبر احدا من اين اتيت بها ، اذ المفروض فيها ان تكون عقاقير خاصة كما تعلم

ـ لا شك عندي فى ذلك. وانها قوية جدا ليس عليك فقط بل

على كل واحد يتناولها. الا تعتقدين ان كلاما كالذي قاله لك بائع هذه الحبوب يثير فى النفس الظنون ؟

ـ نعم انه يثير فى النفس الشكوك والظنون ، ولكن لم يخطر ذلك ببالي قط لانني كنت فى ذلك الوقت متوترة الاعصاب مشوشتها حتى انني لم افكر فيما اقدمت عليه

كانت المريضة قد اخذت من هذه الحبوب عدة مرات فى النهار ، ومما زاد فى قلقها انه كان عليها ان تتناول حبتين على الاقل لتتمكن من النوم ، وعندما خافت عاقبة الامر ، أتت الى الطبيب عله يعطيها شيئا اخر اقل قوة من هذه الحبوب

واما الطبيب فأوضح لها انها قد وضعت نفسها فى مأزق ولم ير مبررا لتناولها مثل هذه العقاقير ، اذ ان ادمان العقاقير المخدرة هو لطخة سوداء فى جبين التمدن الحديث. والخطورة هي ان استعمال عقاقير كهذه يزداد انتشارا مع الزمن. لم يدرك الناس بعد ان استعمال عقاقير مخدرة امر خطر جداء فقد تظهر هـذه الحبوب عديمة الضرر

ولكن متى تناولها الانسان بانتظام وصلت به الى حياة العبودية ، الى نتيجة هي اكثر ضررا من ذلك ، لان العقاقير المخدرة تضعف الارادة وتذهب بالعقل والتفكير كما انهـا تسلب الانسـان نشاطه وحيويته وصحته. اننا نصبح من مدمني العقاقير المخدرة وعبيدا لها متى غدونا فى قبضتها ، فلا نقدر على العيش دون ان نعود اليها لتعاطيها ، ومتى اصبحنا لا نقدرعلى العيش دونها نكون قد وصلنا الى موقف صعب جدا

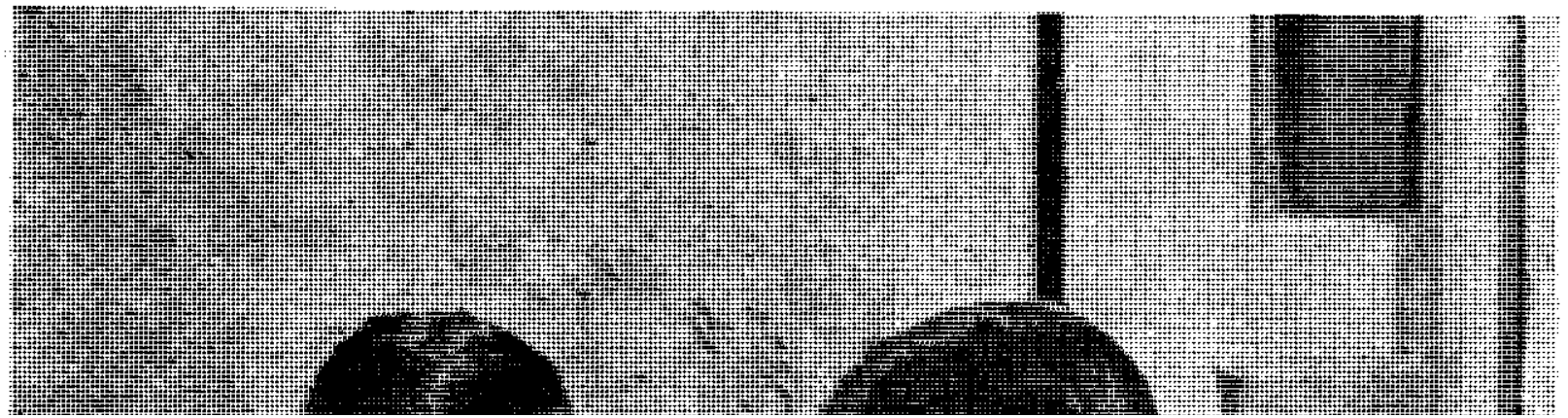
ولكن مما يدعو الى الالتباس ان بعض هذه العقاقير مفيد بعض الاحيان ، ومثلا على ذلك فان الاطباء يستخدمون قليلا من المورفين

لتخفيف الآلام المبرحة التي تعقب عملية جراحية كبرى. ويجب استعمال هذه العقاقير تحت اشراف طبيب حاذق امين لانها حتى فى هذه الحالات لا تخلو من بعض الخطر. ولهذا نجد العاقلين المدركين يخافون ان يبدأوا باستعمال عقاقير مخدرة تدفعهم الى ادمانها فى المستقبل

ورغم كون الادوية بعض الاحيان ضرورية فان كثيرين يحيون حياة صحية دون ان يتناولوا دواء. ليس كل العقاقير والادوية ضرورية ، ولهذا وجب علينا ان نفكر قبل ان نتناولها ، هل نحن حقيقة فى حاجة اليها ؟ وكل دواء او عقار طبي نعرف اننا لن نقدر ان نعيش بدونه فى المستقبل يجب ان نبتعد عن استعماله ما امكننا ذلك. ولزيادة الايضاح نقول انه ليس هناك جراح يحاول قطع ساق ما او يستخرج حصاة من المرارة تحت الالم الشديد بعد ان يزول تأثير المخدر او البنج. قد يتمكن بعض المرضى من احتمال الالم ولكن اكثر المرضى لا يقدرون على ذلك ، فيجب مساعدتهم بعد العملية الجراحية لتخفيف آلامهم فقط

كما ان هذه العقاقير المخدرة تستعمل لاغراض غير العمليات

الجراحية ، فاذا اصيب احدهم بنوبة قلبية مؤلمة مثلا ، يعطيه الطبيب مخدرا ليخفف ألمه وليتمكن من تحمل صدمة النوبة. واذا حدث لرجل



ميني فوتو

الاولاد الذين يسمح لهم بالتسكع فى الشوارع هم عرضة لان يتعـودوا تعاطي المخدرات

حادث أدى الى كسر ساقه ودخلت قطع العظام المكسورة فى الجلد ، فان حالة كهذه تؤلم جدا ، وليس من طبيب فيه شيء من الرفق والعطف يترك مصابا كهذا يقاسي الآلام المبرحة ، بل يحاول جهده لتخفيف آلامه بعقاقير خاصة كالمورفين ، واذا اعطى المريض جرعتين او ثلاثاً من المورفين بعد العملية الجراحية فلا خطر عليه من ان يصبح مدمنا للمخدرات ، اذ ان الادمان يقتضي اكثر من ذلك بكثير. انه يقتضي استعمال المخدر فى اكثر الحالات اسبوعين او ثلاثة على الاقل قبل ان يصبح المستعمل مدمنا. ونفس الشيء يقال عن المخدرات الحديثة فانها تقود الانسان الى الادمان ان هو استعملها باستمرار ، اذ ان كل دواء يهدىء التوتر قد يقود المرء الى الادمان

اما الاسبرين فمسكن خفيف جدا فى تأثيره ، ولهذا نكاد لا نقدر

ان نسميه مخدرا او مسكنا او مخففا للألم. فتأثيره لا يستمر اكثر من ساعتين تقريبا ، ولهذا كـان من النادر جدا ان يوجد شخص يدمـن الاسبرين ، ولكن ليس من دواء او عقار طبي اقوى من الاسبرين الا ويجب استعماله تحت اشراف طبيب مسؤول. وحتى فى هذه الحالة لا يخلو الامر من الخطر. ولذلك نجد اكثر الاطباء يفضلون لو ان مرضاهم يقدرون ان يتجنبوا العقاقير التي تولد فيهم اعتياد تناولهـا

ولكن لسوء الحظ ان الاطباء انفسهم معرضون لذلك ايضا. ان الاطباء والممرضات بشر ، فتأثير العقاقير المخدرة يفعل فيهم فعله فى سائر البشر ويخفف آلامهم كما يخفف آلام سائر الناس. ولهذا كان من السهل ان يضل الطبيب ايضا كما يضل الاخرون ، فيسير على الطريق المغلوط لاسيما وهذه الادوية والعقاقير المخدرة ميسورة وسهلة المتناول على العائلة الطبية. وحفظا لهم من ذلك يأخذ الاطباء والممرضات على انفسهم العهد بانهم لا يستعملون على انفسهم دواء يخفف الألم. ومتى

اصبح الطبيب والممرضة فى قبضة الادمان يصعب شفاؤهما منه ، كما يصعب على باقي البشر

وبالنسبة للمدمنين فان كل من يدمن المورفين قد يصير مجرما لانه لا يقف عند حـــد فى سبيل الحصول على المخـــدر ، فيسرق ويكذب ويرتكب الجرائم الخطيرة ليشبع شهوته للمخدر. كما انه بعض الاحيان قد يهاجم سيارة الطبيب ويكسر ابوابها للاستيلاء على الادوية التي فيها علّها تحتوي على قليل من المخدر قد اعده الطبيب لاحد مرضاه الذي تنتابه الآلام. وليس هذا فقط بل يسعى المدمن قاصدا اغـــراء الاخرين ليصبحوا مدمنين مثله رغبة منه فى بيعهم المخدر باسعار فاحشة

ابتزازا لاموالهم التي يستعملها فى شراء المخدر لنفسه. وكل شخص يغري شخصا اخر او يعطيه مخدرا بقصد جعله مدمنا هو مجرم من اكبر المجرمين

حتى المسكنات الخفيفة وكل دواء يهدىء الاعصاب المتوترة ويدفع الانسان الى النوم خطر جدا اذا استمر استعماله مدة طويلة. كما ان كثيرين من الاولاد قضوا نحبهم لانهم تناولوا عددا منها ظنا منهم انها قطع من الحلوى

والمهم ان يعرف الانسان ان ليس هناك شفاء فى اي من العقاقير التي تهدىء الاعصاب. ولهذا فعلى ذلك الانسان ان يغير طرق معيشته ويتجنب توتر الاعصاب الذي اوصله الى هذه الحالة. وعليه ان يتعلم كيف يريح اعصابه بالحمامات الساخنة والهواء النقي والطعام الجيد المفيد ، وان يتجنب الافراط فى كل شيء. واذا كان بحاجة الى الادوية فليكثر من الفيتامينات وربما اعطاه طبيبه دواء سائلا يحتوي على مادة

مرة المذاق حتى انه لا يمكن ان يستطيبها ليعود اليها فيصبح مدمنا

العلاج

وهنـــا سألت المريضة طبيبها

ــ كيف تعالج شخصا يــدمن المسكنات والمخدرات ؟

ــ اذا شعرت انه حقيقة يحتاج الى التخلص من ادمانه أضعه فى المستشفى تحت المراقبة والعناية الشديدتين. ثم يعطى معالجة مائية كافية بما فى ذلك الكمادات والدلك. ثم يعطى الطعام الخفيف البسيط مع كثير من الفواكه والخضار والماء. ولا يسمح له بتناول المنبهات بل يقدم له الكثير من الفيتامينات بشكل حبوب وحقن. كما تقــدم له الهرمونات التي يحتاج اليها. وعليه ان يقوي جسمه بالتمرين والتنفس

العميق فى الهواء الطلق. ويشجّع على الانشغال بالافكار الطاهرة الصحية والابتعاد عن كل هم وقلق

ـ هل يشفي احد من هؤلاء المدمنين ايها الطبيب ؟

ـ انه يطيب لي جدا ان اقول نعم ، لان برنامج الحياة الذي وضعته هو الطريقة الوحيدة للتغلب على الادمان وعلى كل عادة سيئة. وقد قال احد الفلاسفة الرومانيين ان الصحة والادراك ، او الذوق الاجتماعي ، هما نعمتان من اعظم نعم الحياة. ان برنامجا كالذي وصفت اذا اتبعه المدمن بدقة واخلاص فانه يحصل على الرجاء عوضا عن اليأس ، على الحرية عوضا عن العبودية وعلى الفرح عوضا عن الحزن. يتعلم ان يضع ثقته بالقوة الالهية عوضا عن ارادته الضعيفة. وبذلك تتحسن صحتهالجسديةوتروق افكاره وتسعد حالته. وبما انه يكون قد تحرر من عبودية الادمان لمخدر اثيم ، يقف من الحياة موقف الشجاع اذ تزول مخاوفه فتصبح ثقته ليس بالمخدر وليس بنفسه ، بل بالله

تمتّع بالسّنين الذّهبيّة

٥٦

كل سنة تمر تقربنا الى ذلك الوقت عندما تتقاعد عن العمل ومواعيد التقاعد تختلف باختلاف الناس فمنهم من يضطر الى التقاعد وهو فى الخامسة والستين ليس لعجز فيه او ضعف منه بل لان قوانين وظيفته تقضي بذلك • والبعض الاخر يستمر فى العمل الى ما بعد ذلك الوقت بمدة طويلة • والبعض يستمرون فى العمل الى ان يغمض الموت جفنهم مفضلين ان يبقوا نشيطين والحقيقة سعيد الرجل الذي يقدر ان يملأ وقته دائما بعمل مفيد سواء اكان بعمل جديد بعد التقاعد ام بعمله القديم

ان اخر سني حياتنا والطريقة التي نعيشها هي فى ايدينا نقدر ان نجعل منها سنين مملوءة بالاعمال الجليلة او مملوءة بالتأفف والضجر• يمكننا ان نملأ الايام الاخيرة بتذكارات جميلة مبهجة ونشاطات

مفيدة او نجعلها سني ملل وضجر نشـــعر فيها اننا اصبحنا حملا على الآخرين

ان التقاعد عن العمل ليس بالامر الهين للذي تعود ان يعمل بنشاط وقد يكون الانتقال من دور العمل الى دور التقاعد اسهل على البعض منه على البعض الآخر فالمرأة المتزوجة مثلا التي ربَّت عائلة يمكنها ان تستمر فى العمل نفسه انما على نطاق اضيق ولكن الصعوبة هي فى الحالات عندما تكون المـــرأة قد قضت حياتهـــا بالتوظف او العمـــل التجاري وليس لديها ما تعود ان تستند اليه بعد سن التقاعد الا اذا كانت حكيمة فتابعت بعض الاعمال الاجتماعية التي تقوم بها النساء عـــادة

واما فيما يتعلق بالرجال فان الامر اصعب لان قليلين من الرجال يتصورون انهم سيتقاعدون بسبب السن فيأتي التقاعد صدمة عنيفة لهم ويفاجئهم قبل ان يستعدوا له. ان هذا موقف صعب جدا اذ كيف يتدبرون وقتهم ؟ ان الذين كان لهم عمل ثانوي للهواية او التسلية مع عملهم الاساسي يمكنهم ان يتابعوا هوايتهم

والمشكلة الحقيقية الصعبة هي التي تجابه اولئك الذين قضوا حياتهم يعملون نوعا واحدا من العمل وقد يكونون قد برعوا فيه جيدا ولكن لا يدركون انه سيأتي عليهم يوم يسلمون فيه عملهم هذا الى ايد شابة. ومتى اتى ذلك اليوم يجدون ايديهم عاجزة عن العمل انما دماغهم لا يزال نشيطا. وصعوبة هذه الحالة هي فى المدن اكثر منها فى القرى والارياف لان فى هذه يكون العمل منوعا ويقدر كل شخص مهما بلغ من السنين ان يجد لنفسه عملا يناسبه والعمل فى الحقل او المزرعة لا ينتهي وفيه الصعب والهين. واما فى المدن فالتخصص هو

العمل المطلوب• وخوفا من ضجر الشيخوخة على ساكن المدينة وهو

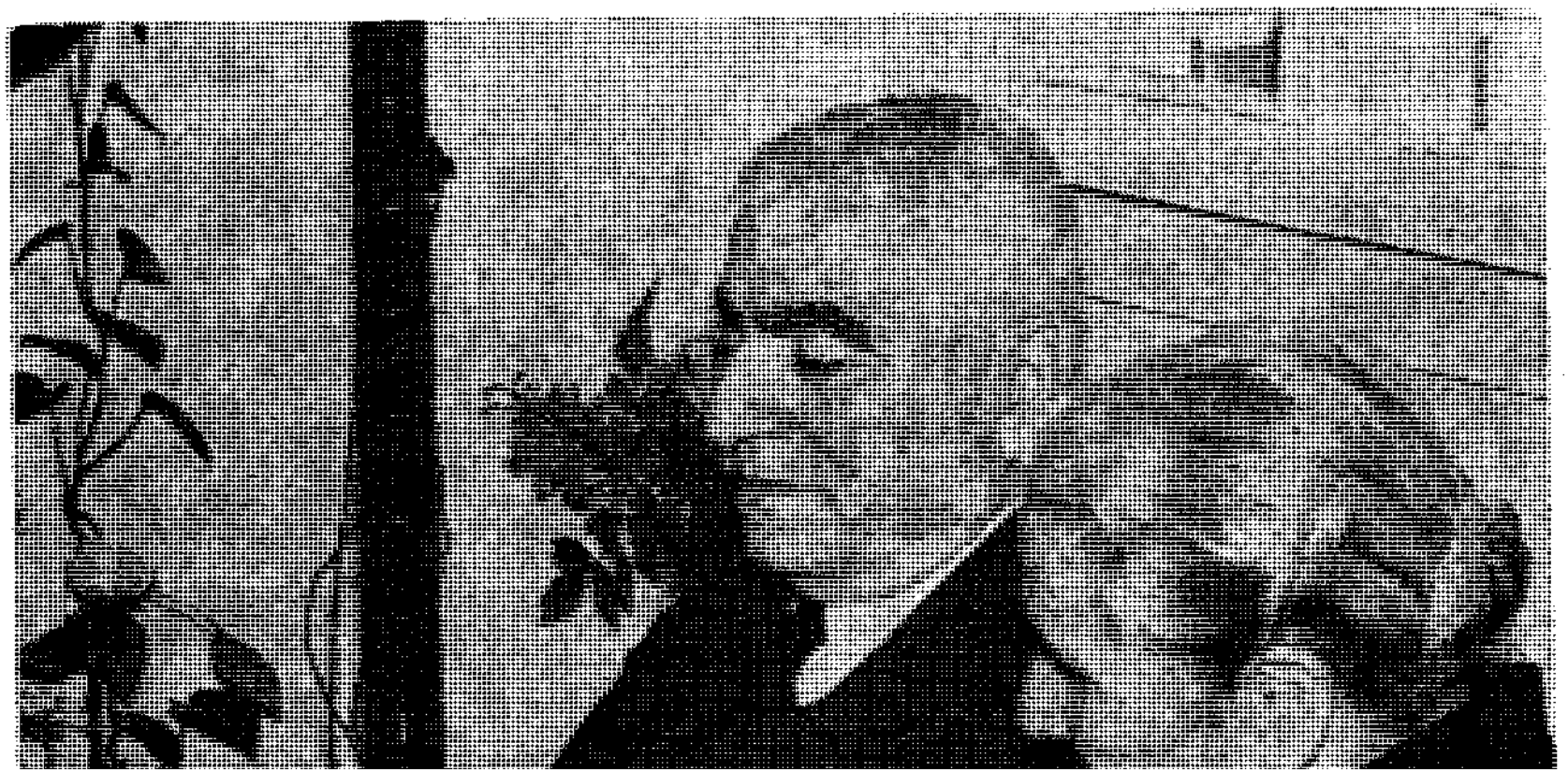
فى متوسط عمره ، ان يقوم بعمل اخر غير عمله الرئيسي يرجع اليه فى اخر ايام حياته اما لكسب المـــال او لمجرد قضاء الوقت والتسلية

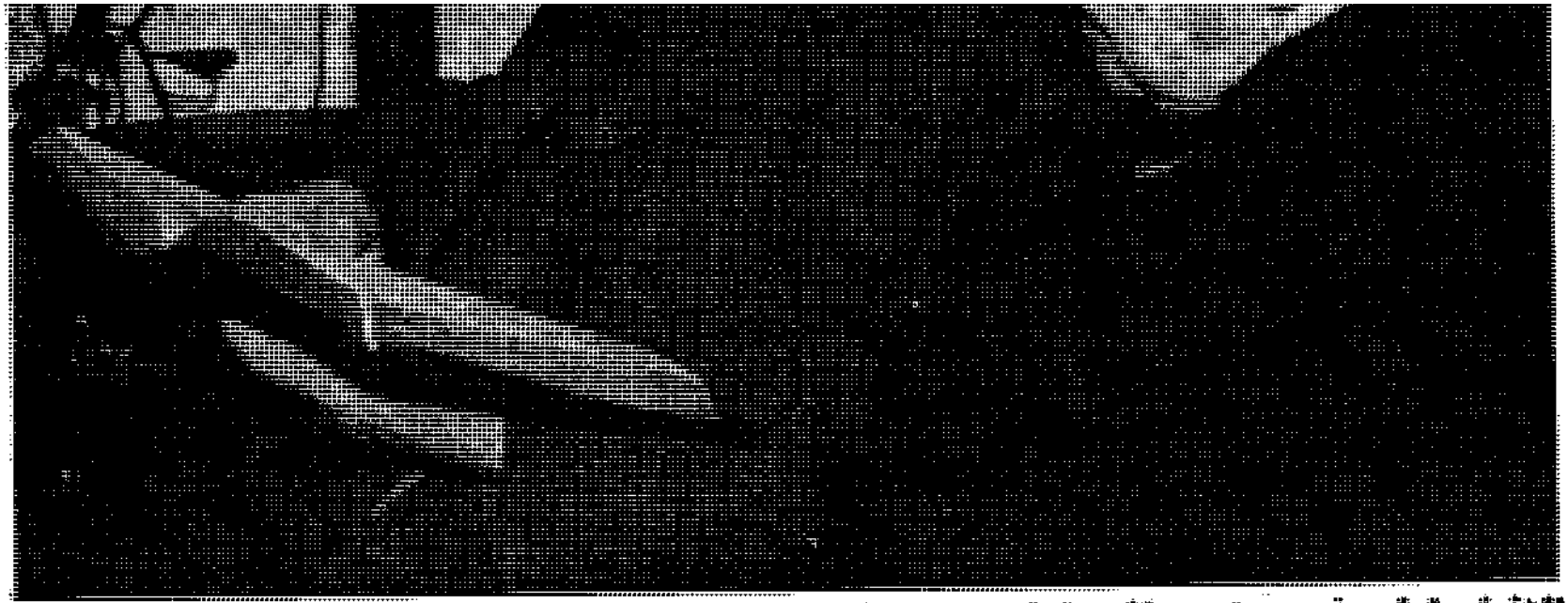
ان الشباب مرن يقدر ان ينتقل من عمل الى اخر دون صعوبة ولكن يصعب على الكبار ان يغيروا اعمالهم بسهولة الا اذا تعودوا وهم شباب ان ينوعوا طرق عملهم وهذا ما يساعدهم عند الشيخوخـــة ان ينتقلوا من عمل الى اخر بسهولة نسبية • ان العقل البشري يكـــره

الفراغ والخمول مدة طويلة فاذا لم يعمل البتة ضعف بسرعة

التسلية في سن التقاعد

يعتقد البعض ان حل المشكلة فى سن التقاعد هو فى تأمين تسلية





الانخراط في بعض الهوايات يجعل سنوات الشيخوخة ممتعة ومجدية

للمتقاعد ومع ان هذا صحيح الى درجة ما فانه علينا ان نتذكر ان

التسلية وحدها لا تكفي ولا تسد الفراغ الناتج عن الانقطاع عن العمل المفيد

ان معظم الرجال يخجلون بحياة الكسل ولاسيما اذا كانوا من اولئك الذين شغلوا مراكز كبيرة فى مسؤوليات عظيمة فان هؤلاء يشعرون ان بقاءهم دون عمل مثمر والاكتفاء بالتسلية الفارغة فقط هو جريمة لا يقدرون على تحملها • فعلى هؤلاء ان ينتبهوا لهذا الامر وهم كهول فيضعون الخطط للمستقبل عندما يغادرون مراكزهم

كيف تحتفظ بنشاط الشباب

لكي تحتفظ بنشاط الشباب يجب عليك ان تتناول طعاما متوازنا كامل العناصر لان ذلك يؤثر على الصحة فى سني الكبر • كثيرون من الكبار يفتشون عن ادوية لتحفظ لهم نشاطهم ولكن ليست هذه الادوية

هي الجواب لحالتهم • ان اجسادنا تحتاج الى طعام بسيط مغذ ليمكنها القيام بالاعمـــال بنشاط ويجب ان تتعلم كيف نختار طعامنا ليس فقط عندما نكبر بل كل سني حياتنا ومنذ الصغر • والعادات الصحية فى الطعام افضل من كل الادوية والعقاقير مهما بالغت الاعلانات فى وصف فوائدها وهناك امر اخر للاحتفاظ بنشاط الشباب وهو اختيار هواية تتابعها فى اوقات الفراغ وعند بلوغ سن التقاعد • والافضل ان تكون الهواية مما يدر علينا بعض الدراهم • هواية يسعد بها الشيخ فى اخر ايام حياته والحكيم هو الذي لا ينتظر سن الشيخوخة ثم يبدأ فى وضع الخطط لها بل يستعد لها قبل ذلك بزمن طويل

وثالثا لكي تحتفظ بنشاط الشباب داوم على تمرين جسدي معتدل والحقيقة هي اننا نبدأ بالهرم باكرا ربما حوالي سن العشرين وبعده وهي السنوات التي نكون جسديا اقوياء نربح عيشنا بسهولة ولكن

هنا يبدأ الانحطاط المطرد دون ان ندرك ذلك اولا • ولكن بعد حين نشعر ان اعضاء جسدنا تعمل ببطء وتفقد عضلاتنا مرونتها وتصبح عظامنا قابلة الانكسار دون ان تجبر ثانية بسهولة • واما اذا كنا نحافظ على صحتنا بتمرين جسدي معتدل فاننا نؤجل حدوث هذه التغيرات الى ان تتقدم حقيقة فى السن • وليكن التمرين معتدلا ولاسيما فى السنين الاخيرة لان الاجهاد الجسدي يعود علينا بالضرر

والامر الآخر للاحتفاظ بنشاط الشباب هو ان نفكر تفكير الشباب • فكثيرون يشيخون عقلا وهم شبان جسدا واخرون يبقون شبانا رغم تقدمهم فى السن • فالذين يودون حقيقة ان يحتفظوا بنشاط الشباب عليهم ان ينظروا الى الحياة نظرة المتفائل اي ينظروا الى الحسنات فيها

دون السيئات • وكثيرون هم المتفائلون بالرغم من مصائبهم • اجل لا يقدر ان يعيش الانسان فى هذه الحياة دون ان تجابهه صعوبة او مشكلة لا بل بلية ولكن فى الحياة امورا كثيرة تدعو الى الشكر • لا فائدة من القلق والهم على ما مضى لاننا لا نقدر ان نغير الماضي واما المستقبل فلا يزال امامنا وهو عبدنا الى ان يمر • فلنتخذ من الحياة موقف المتفائل ولنعش هكذا حياة سعيدة لان ذلك افضل وسيلة فى معالجة اي نوع من الامراض

سر حياة النشاط

من عدة قرون قال سليمان الحكيم «القلب الفرحان يطيب الجسم» وكل طبيب اليوم يشهد لصحة هذا القول لان الانبساط والفرح والتفاؤل افضل علاج لاي مرض كان • نعرف كثيرين بلغ منهم المرض مبلغا حتى لم نعد نرجو لهم الحياة ولكنهم تغلبوا على مرضهم ونفضوا عنهم غباره لانهم عزموا على ان لا يموتوا • ومن الجهة الاخرى نعرف اناسا اصيبوا

بمرض بسيط كان يجب ان يشفوا منه ولكنهم سقطوا فريسة له بالرغم

من كل الادوية والعلاجات ولمـاذا ؟ لانهم لم يملكوا ارادة للحيـاة بل استسلموا من اول لحظة والمريض الذي يستسلم بسهولة لا يقدر الاطباء والممرضات ان يساعدوه بشيء

فاذا اصبت بمرض لا تيأس حالا بل تشجع وتقو فتفسح المجـال امام طبيبك ليشفيك

ان الحياة الناجحة السعيدة الصحية لا تتوقف فقط على الطعام

الجيد والاملاح المعدنية والفيتامينات مع فائدتها الكبيرة انما تتوقف ايضا بالاضافة الى هذه على الموقف الصحيح السليم الذي تتخذه من العالم حولنا • لكي تبقى صحيحا متمتعا بنشاط الشباب احسن الاختيار اختيار الطعام واختيار العادات وبذلك تحيا سعيدا بالرغم من كل المشاكل التي تملأ الحياة

نواقيس الخطر في الكهولة وما بعدها

٥٧

لقد تغير الزمن وما أصدق هذا القول ، ان الزمـــان دائم التغير وهكـــذا نحن. والحقيقة اننا لسنا انفسنا من يوم الى يوم فقـــد كنا بالامس غيرنا اليوم ونحن اليوم غير ما سنكون غداه وهـــذا طبيعي معقول لان اجسامنا فى معركة دائمة شديدة مع جراثيم المرض حتى ولو كنا لا نشعر بها

يشتد لظى هذه المعركة فينا وحولنا اذ تزحف علينا خفية جيوش الجراثيم وعوامل الضعف والانحطاط الى ان نبلغ زمنا لا بد لنا فيه ان نستسلم للموت قاهر الجميع

على ان هذه الجيوش كثيرا ما تأتي بطبل وزمر شاهرة الحرب علنا وتدق اجراس الخطر قبل هجومها الاخير فمن الحكمة اذاً ان نصغي الى تلك الاجراس ونتقي الخطر قبل حدوثه وقبل فوات الاوان

لكي نحتفظ بالصحة وسلامة الجسم يجب ان نبقي جيوش الاعداء خارجا لانه من الاسهل جدا محاربتها خارج اجسامنا من محاربتها متى اصبحت فى الداخل وتمادت فى التخريب والتدمير

لا بد ان يحدث التغيير مع الزمن وهذا امر لا مناص منه ولكن يمكننا ، اذا راعينا قوانين الصحة والعيش الصحيح ، ان نبقى نشيطين اقوياء مدة طويلة

ليس المرض من الحالات التي ترافق الكهولة والشيخوخة حتما • اجل انها تكثر فى هذا الدور ولكن بالامكان تجنب الامراض اذا عرفنا كيف نعيش وكيف نعتني باجسادنا حسب القوانين الصحية التي ذكرناها فى الفصول السابقة• انما غايتنا هنا ان نذكر بعض هذه الاجراس التي [illegible] باختصار كيف يجب ان تتقى اخطارها ولزيادة

تفرع منذره ثم تشرح [illegible]
التفاصيل يمكن القارىء أن يرجع الى الفصل المتعلق بكل من هـذه الاجراس او الامراض

تصلب الشرايين

ان تصلب الشرايين معناه قساوة جدران الاوعية الدموية بحيث تقل كمية الدم الجارية فيها الى عضو ما من اعضاء الجسم او قسم منه • لقد كان زمان نعتقد فيه ان تصلب الشرايين حالة طبيعية تزداد سوءا على مر السنين واما اليوم فاننا اصبحنا نعرف ان هذا الاعتقاد خطأ وان تصلب الشرايين حالة غير طبيعية مع انها تكثر فى الكهول والشيوخ

ولسوء الحظ لا نعرف حتى اليوم ما الذي يسبب تصلب الشرايين ولكن نعرف ان للطعام دورا هاما يمثله فى هذه الحالة• انه من المعروف ، من مضي سنوات كثيرة ، ان الذين كانوا يأكلون الطعام البسيط المغذي كانوا يعيشون اكثر من غيرهم• والسبب فى ذلك ان طعامهم هذا كان يحفظ جدران اوعتهم من الانحلال والانحطاط فاذا كان وزن الشخص

فوق العادي يجب عليه ان يخفف من أكل المواد الدهنية الامر الذي لا يخفف الوزن فقط بل يعكس عملية الانحلال والانحطاط فيمد فى سني حياة الشخص ويجعلها بهجة سعيدة

ارتفاع ضغط الدم

لا يعرف الاطباء السبب الحقيقي لارتفـاع ضغط الدم مع انهم يفهمون جيدا ما يجري داخل الجسم. وكلما ارتفع ضغط الدم رافقه

تغيير غريب فى جدران الاوعية الدموية الصغيرة ولاسيما الشرايين منها وما الذي يسبب هذا التغيير لا يزال سرا غامضا. انما القلق المتواصل والتوتر العصبي لهما نصيب فى ذلك. على ان هذا ليس الجواب كله لان كثيرين من متوتري الاعصاب القلقين غير مصابين بارتفاع ضغط الدم. الامر الذي يدفعنا الى الاعتقاد ان هناك سببا اخر لذلك

يصيب ارتفاع ضغط الدم المتوسطي الاعمار عادة ولكن فى بعض الناس لا يظهر الا فى سن الشيخوخة. ولا ريب انه يجب على كل شخص فى هاتين الدورتين من العمر ان يذهب الى طبيبه مرة او مرتين كل سنة لقياس ضغط دمه. واذا ظهر ان هذا الارتفاع آخذ بالظهور عليه ان يذهب الى الطبيب مرات اكثر

الادوية تساعد

فى الصيدليات الآن ادوية كثيرة لمعالجة ارتفاع ضغط الدم ولا داعي لان يتألم احـد من هذا المرض وهـذه الادوية عديدة متوفرة سهلة المتنـاول

انخفاض ضغط الدم

يشكو بعض الناس من انخفاض ضغط الدم الى مستوى أدنى

من الطبيعي وذلك لعدة اسباب مختلفة. ففي بعضهم قد يكون السبب

نقص فى هرمون الغدة الدرقية او ان احدى الغدد الصماء لا تقوم بوظيفتها كما يجب. وقد يرافق هذا المرض ضعف فى القلب وفقر الدم او حالة اخرى تتعلق بالدم وفى هذه الحالة يجب الفحص الطبي الدقيق لاكتشاف السبب ومعالجته. واذا لم يظهر اي سبب ما بعد الفحص الدقيق فلينس المريض الامر لا بل يجب ان يفرح لان الاحصاءات تدل على ان ذوي الضغط المنخفض ، اذا لم يكن هناك سبب جوهري

يعيشون حياة اطول من الاخرين

كثيرا ما يصاب المتقدمون بالسن بالفالج على ان معظم هذه الحوادث بسيط سليم ولكن بعض الاحيان تكون الضربة شديدة اذ يكون الضرر فى الدماغ كبيرا فيجد المصاب نفسه مشلولا شللا جزئيا او شللا تاما

الفالج

سبب اكثرحوادث الشلل جلطة الدم•وهذا معناه تجمد كمية من الدم لتكون جلطة فى احد الاوعية الدموية التي تغذي جزءا من الدماغ • كما قد يحدث الشلل من انفجار احد الاوعية الدموية قرب الدماغ او فيه• او قد يكون مسببا عن تمدد احد الاوعية الدموية فى الرأس • وفى الحالات القليلة ينسد الوعاء الدموي بجلطة صغيرة من الدم انفرطت من وعاء دموي متلف او من القلب

ومهما يكن السبب فالنتيجة واحدة واذا لم ينزع الانسداد فان القسم من الدماغ المتعلق بذلك الوعاء الدموي يموت • يتمكن جراحو الرأس فى هذه الايام من ازالة بعض هذه الجلطات فيتمكن المصاب من العودة الى الصحة • واما فى حالات النزف الشديد فانه يكون قد فات الاوان بسبب تجمع الدم بسرعة حول وعاء الدم المنفجر

ان الفالج الشديد من افدح الامراض ظاهريا ولكن هناك امل

بالشفاء فبواسطة اشعة اكس يتمكن الاطباء من معرفة مكان الانسداد مما يسهل على الجراح اجراء العملية على الوعاء الدموي المصاب

اما الحالات الخفيفة من الفالج فأكثرها شيوعا اذ قد تصيب الشخص الواحد مرارا عديدة انما معظمها غير خطير وقد تحدث بعض التغيرات الطفيفة دون ان تظهر اعراض كبرى • وفى معظم الحالات يبقى الدماغ صافيا والتفكير طبيعيا • يصف الاطباء لهذه الحوادث الادوية التي تمنع تخثر الدم وتجمده ليصبح جلطة خطرة تسد الاوعية الدموية

مرض القلب في المتقدمين سنا

هناك نوعان من مرض القلب معرض للاصابة بهما المتقدمون فى السن وهما مرض القلب المسبب عن ارتفاع ضغط الدم ومرض الشريان التاجي• وقد يجتمع المرضان فى شخص واحد وفى كثير من هذه الحالات يكون الاباء او الاجداد قد اصيبوا بمرض ما من امراض القلب

مرض القلب المسبب عن ارتفاع ضغط الدم • ليس الذنب فى هذا المرض على القلب لا بل يقع القلب فريسة له ويكون السبب فى مكان اخر من الجسم • فبسبب تزايد الضغط داخل الاوعية الدموية على القلب ان يحمل اعباء عمل اصعب ليحفظ الدم جاريا فى الشرايين • وهذا الحمل الاضافي يزيد حجم القلب ويضخمه

ان القلب عضو عضلي مجوف وهو ككل عضو يقوى خيوطه كلما ثقل الحمل عليه اكثر من الطبيعي • وقد يأتي وقت عندما تعجز الاوردة الدموية التي تغذي خيوط هذه العضلات عن ان تقدم لها الدم الكافي لتغذية القلب• وبارتفاع ضغط الدم يكل القلب ويبدأ بالضعف من

الاجهاد. فتمتلىء الرئتان بسائل وتتورم الساقان والكعبان (الكاحلان) وكذلك تتضخم الكبد وتصبح حساسة سريعة العطب . ويتجمع السائل فى البطن واقسام الجسم الاخرى ويصعب التنفس على المصاب

وافضل علاج لتقوية خيوط العضلات او اليافها ولزيادة فعالية القلب دواء دجيتالس. ولازالة المـاء والصوديوم من انسجته يمكن استعمال دواء ديوريل او ادوية اخرى مشابهة من الادوية التي تساعد على التبـوّل بكثرة وهذه كلها تساعد على تخفيف ضغط الدم. واذا كان وزن المصاب فوق العادي يجب وضعه تحت الحمية لتخفيف وزنه

وبالتالي تخفيف الضغط وتسهيل الحمل على القلب ويجب الاقلال كثيرا من تناول الملح

مرض الشريان التاجي• وهو عباوة عن تصلب الشرايين فى جدران القلب • ويعد هذا المرض فى مقدمة الامراض التي تفتك بالمتقدمين بالسن ولاسيما الذين فوق السبعين • ومع ان القلب يجهز جميع اقسام الجسم بالدم فانه يعتمد على الشرايين التاجية لامداده هو نفسه بالدم • وطالما هذه الشرايين مفتوحة يستمر القلب فى دفع الدم ليلا نهارا دون توقف شرط ان تكون الاقسام الاخرى من الجسم سليمة

تبدأ الصعوبات عندما تأخذ جدران هذه الشرايين بالجفاف والتصلب حتى لا تعود قادرة على حمل الدم الكافي فتبدأ حينذاك اجراس الخطر تقرع اذ يشعر المريض بآلام مبهمة حول القلب او ربما فى الكتف او الذراع او العنق او حتى الفك• وقد يكون الالم اولا نوعا من الوخز والتنميل ثم يتحول بعد ذلك الى ألم حقيقي يشعر به المصاب عندما يقوم بعمل مجهد كصعود درج مثلا

ومع مرور الوقت تزداد الآلام الخانقة شدة ويتكرر حدوثها كانما عضلات القلب تطلب بالحاح زيادة الدم لسد حاجتها الشديدة اليه• ويعبرون عن هذه الآلام بالذبحة الصدرية • والعلاج المفضل لهذه الحالة نيتروغلسرين فانه يخفف من وقع النوبات وبعض الاحيان يمنع حدوثها

والخطوة الثانية فى تطور هذا المرض اشد خطرا من الاولى اذ ينسد احد الشرايين التاجية انسدادا تاما بسبب وجود جلطة دم فى الشريان ويسمى المرض حينذاك انسداد الشريان التاجي• واذا كان الانسداد تاما يمتنع جريان الدم الى قسم من القلب فيحدث تلف فى عضلات القلب فيشتد الالم على المريض حتى يحتاج الى جرعات كبيرة من المورفين او المخدر ثم تنابه النوبات الشديدة ويموت فى بضع دقائق• على ان معظم الاصابات بالقلب أخف من ذلك ويشفى منها المصاب شرط ان يحظى بالمعالجة والعناية اللازمتين

وفى الحالات الشديدة افضل معالجة هي فى المستشفى حيث يمكن اعطاء المصاب الكمية الكافية من الاوكسجين الذي يحتاج اليه كثيرا فى ادوار المرض الاولى والتمريض الذي تقدمه ممرضة ملازمة لمدة بضعة ايام • ومتى خفت شدة المرض يمكن نقل المصاب الى البيت للمعالجة • يصف معظم الاطباء فى هذه الحالة الادوية المضادة لتخثر الدم مثل كومادين او ديكومرال وذلك لمنع حدوث نوبات اخرى

امراض الاوعية الدموية الخارجية

ليست الاوعية الدموية فى القلب هي وحدها التي تتأثر بالانحطاط والفساد بل هنـــاك الشرايين التي تمد الساقين بالـــدم فانها قد تنحط ويتسرب اليها الضعف فتعجز عن حمل الكمية الكافية من الدم الى اطراف الجسم السفلى فتحدث الآلام الشديدة فى الساقين ولاسيما عند المشي

ليست المعالجة سهلة فى هذه الحالة اذ ليس لدى الاطباء طرق فعالة لازالة الكلس من جدران الاوعية الدموية انما يستعملون ادوية مختلفة لزيادة جريـــان الدم الى هذه الاقســـام المريضة • وقد تنفـــع

الحمامات بالمـــاء الحار ولكن يجب معالجة كل مريض على حدة بالنسبة الى اصابته لان ما يفيد الواحد قد لا يفيد الاخر

التدخين قد يسبب الصعوبات

يجب ان تتذكر ان المصابين بامراض الاوعية الدموية الخارجية عليهم الامتنـــاع تمامـــا عن التدخين وهذا يصدق ايضا على المصابين بامراض القلب فى ادوارها المتقدمة لان دخان التبغ يضيق الاوعيـــة الدموية ويقلصها فتقل بذلك كمية الدم الجارية فيها وهذا يزيد الالم

ايضا

ويظهر رد فعل الاوعية الدموية للتدخين باجراء تجربة بسيطة • اذا خططنا القلب قبل التدخين ثم قمنا بتخطيط مماثل فورا بعد التدخين نجد فرقا ظاهرا بين التخطيطين • ومتى ادرك المصاب ، اذا كان حكيما ، خطر التدخين وجب عليه ان يقلع عنه مهما كلف الامر• يجد القارىء ملاحظات عن كيفية الاقلاع عن التدخين فى الصفحة ٣٦٨

قروح الساق وتمدد الاوردة (الدوالي)

ان قروح الساق شائعة بين المتقدمين فى السن ولاسيما الذين يشكون من تمدد الاوردة او الذين سوقهم قد تضررت بسبب حادث ما • والمعالجة بالجراحة هي افضل معالجة لازالة الاوردة المتمددة او المتورمة ولا بد من الاخذ بعين الاعتبار عند اجراء هذه المعالجة سن المصاب وحالة قلبه• وقد يكون من الضرورة بعض الاحيان اجراء تطعيم او لبس جوارب (كلسات) مغاطة او ربط الانسجة المريضة لان ذلك يساعدها على الشفاء ولكن هذا يستغرق وقتا طويلا قبل ان يتم التحسن

الحقن• اذا كان التمدد فى الاوردة الصغيرة يمكن استعمال بعض الحقن بنجاح انما اذا كان التمدد فى الاوردة الكبيرة فان الحقن لا تنفع كثيرا • وتستعمل المراهم المحتوية على المركبات الانتيبيوتيكية

والكورتيزون لشفاء التقرح فى الجلد. واذا كانت الساق متورمة وحساسة للألم يجب رفعها قدر الامكان. ولتخفيف الورم يمكن استعمال ديوريل او الادوية المسهلة للبول

المشاكل الغددية

ان الغدد الصماء حسب الظاهر ، تلعب دورا مهما فى نمو الجسم ونضجه واكثر ما يظهر فيه تأثيرها فى التغييرات التي تحدث عندما تمر الفتاة من سن الطفولة الى سن المراهقة. ويزداد هذا التغير عندما

تكون فى حالة الحمل وكذلك عند بلوغها سن اليأس

فى سنيها المتأخـــرة يعجز بعض هذه الغدد عن القيام بواجبـــه فى افراز الهرمون الكافي فيتغير تركيب جلدها وكثافته كما تتغير اعضاؤها الاخرى وهذا ما نسميه « التقدم فى السن » واخيرا يصل الجسم الى درجة يعجز معها عن الاستمرار فىالحياة فيموت•هذه كلها تأثيرات الغدد الصماء التي تفرز داخلياه تبدأ هذه الغدد عملها بنشاط قبل ان تولد الفتاة وتبقى عاملة الى ان تدركها الوفاة ولكي نحفظ غددنا الصماء فى حالة صحية نشيطة يجب ان نتناول الطعام المناسب المتوازن لان الجسم انما يستفيد من الطعام الذي يدخل اليه والذي يحتوي على الفيتامينات الضرورية والمعادنوالبروتين لنمو الانسجة والاستعاضة عما يتلف منها• كما انه يجب ان نتناول الطعام الخشن لحفظ الامعاء عاملة بنشاط • لا شيء يقوم مقام الطعام المغذي الكامل لانه بدونه لا قيمة للفيتامينات والاملاح مطلقا

نقص في الافرازات الدرقية

يشيع النقص فى الافرازات الدرقية بين الشيوخ عامة فتصيب الحالة الشخص تدريجيا وببط بحيث لا يدرك ماذا يحدث له الا انــه يشعر

بضعف وتعب ويفقد كل نشاط او دافع الى العمل ويخسر جلده تلك الليونة والنضارة واللون ولا يمضي الوقت الطويل حتى يشكو من جفاف الجلد وانتفاخه

ان الذين يشكون دائما من التعب يجب فحصهم لمعرفة سبب

تعبهم هل هو نتيجة نقص فى الافراز الدرقي اذ اصبح بالامكان معالجة هذه الحالة الان. ولا يمكن الوصول الى تشخيص صحيح الا بفحص الدم لمعرفة عدد كل نوع من الكريات فيه وتحليل البول وفحص البروتين واليود ومعرفة مستوى الكولسترول. وكذلك يفيد تخطيط القلب لمعرفة تأثير النقص فى الافراز الدرقي على القلب . هذه الفحوص كلها ضرورية لمساعدة الطبيب على الوصول الى التشخيص الصحيح ومعالجة الحالة

اكثيرون من المتقدمين فى السن يستفيدون فى هذه الحالة من جرعات منظمة تنظيما جيدا من خلاصة افراز الغدد الدرقية ولكن يجب اعطاء هذه الجرعات تحت اشراف طبيب ماهر لان خلاصة هذا الافراز قوية جدا بحيث يصبح من الخطر استعمالها دون تمييز. انه الافضل طلب المساعدة الطبية من ان نعتمد على اراء غير الخبراء والادوية المعلن عنها

الشعور بالتعب

ان الشعور بالتعب شائع بين الذين يبلغون السبعين من العمر وكثيرون منهم تنقصهم قوة العضلات الضرورية لحفظ القامة مستقيمة كما تنقصهم القوة العامة• وفى الوقت نفسه يشعر الشخص بفورات حارة ثم قشعريرات برد وتصبب عرق وغيرها من الاعراض المزعجة • وبعض الاحيان يضطرب المصاب عاطفيا فيشكو من الارق وبعض الاحيان يبدأ الجلد واللحم بالضعف ثم الهزال وانخفاض الوزن

هذه كلها مسببة عن اختلال فى الهرمونات داخل الجسم • على

ان الاعضاء الرئيسية فى الجسم كالدماغ والقلب والكبد والكليتين قد تستمر فى العمل ، رغم الحالة هذه ، مدة طويلة من الزمن دون ان تتأثر• والمعالجـة هي التعويض عن الهرمون المفقود واعـادة تركيز البروتين وتنظيمه • فتستفيد بذلك كل الاعضاء والانسجة ويستعيد الجلد رونقه والعضلات حيويتها• وتزداد الكريات الحمراء فى الدم فيشعر المصاب بالنشاط • هذه هي النتائج التجددية عن اعادة اتزان الهرمونات

ان برنامج هذه المعالجـة ضروري للمتقدم فى السن كاستعمال الانسولين للمصاب بالسكري الشديد لان اتزان الهرمونات يساعـد العظام والمفاصل كثيرا للقيام بوظائفها الطبيعية• وفى الوقت نفسه تحمي الدماغ والجهاز العصبي من الانحطاط

سن اليأس

تجتاز الكثيرات من النساء سن اليأس دون اعراض خطيرةوالبعض يشكين من فورات حارة وقشعريرات وتصبب العرق ودوار (دوخة) وغيرها من الاعراض العصبية • وقد تستمر هذه الاعراض عدة سنوات

غير انها لا تكون التغييرات الوحيدة التي تطرأ فقد يطرأ تغييرات حول الاعضاء التناسلية تسبب حكـة فى الفرج او انسـداد المبهل وهاتان تسببان ألما عند المجامعة وانزعاجا عند التبـول

وبعض هذه المشاكل مسبب عن اختلال فى عمل الغدد الصماء ولا داعي ان تعيش المرأة فى هذه الاحـوال التعسة الان اذ يمكن ازالتها بجمع الهرمونات الجنسية واعطائها حقنا او بواسطة اقراص انما لا بد من تناول هذه العلاجات تحت مراقبة طبيب العائلة

ومتى تمت المعالجة حسب برنامج منظم يمكن حتى منع هـذه المشاكل او غيرها من مظاهر الانحطاط والضعف مثل رقة العظام وتصلب

الشرايين • واذا لم تكن هذه المعالجة مفيدة فى كل الحالات فانها على الاقل مفيدة فى بعضها • وقد بحثت هذه كلها فى مكان اخر من هـذا الكتاب انما ذكرت هنا لاتمام البحث فيما يتعلق بالمتقدمين فى السن

سن اليأس في الرجال

ان حالة الهرمونات فى الرجال تختلف عن تلك فى النساء بعض الاختلاف • ليس فى الرجال مد وجزر فى الحياة الجنسية كما يحدث فى النساء ان افراز الهرمونات فى الرجال يستمر دائما ليس فقط فى الغـدد الجنسية بل فى الغدد الكظرية (فوق الكليتين) ايضا على انه فى بعض الحالات قد تنقص كمية الهرمونات المفرزة نقصا كبيرا فيشكو المصاب من ضعف وتعب فى العضلات وانقباض عصبي • واستعمال هرمونات الذكر بحكمة قد يساعد على ازالة هذه الاعراض المزعجة وتكون الجرعة عادة من مثيلتستسترون من ١٠ الى ٣٠ ملليغرام فى اليوم مع بضعة اقراص فيتامينات • كما انه لا بد من طعام متوازن والنظر الى الحياة نظـرة

السكر في المتقدمين في السن

قد يظهر السكري بعض الاحيان فى السنوات الاخيرة وفى اكثر هذه الحالات لا حاجة الى استعمال الانسولين ويمكن خفض مستوى السكر فى الدم بواسطة الحمية فى الطعام وخفض الوزن الى المستوى الطبيعي وهذه تدابير كافية للتحكم فى المرض وقد يصف الطبيب بعض الاقراص المضادة للسكري لحفظ مستوى السكر فى الدم طبيعيا

ان اكثر من نصف الذين يصابون بالسكري فى السنوات الاخيرة من اعمارهم هم الذين يفوق وزنهم الوزن الطبيعي • ووضع برنامج لتخفيض الوزن وتنفيذه مفيد جدا فى كل هذه الحالات انما السكري

الذي يظهر باكرا فى الحياة فمعالجته بنجاح اصعب جدا من الذي نحن بصدده الان

اخطار السمنة

لقد قيل بحق « كلما طال زنارك قصرت حياتك » وتبين ارقام شركات الضمان ان الذين وزنهم اقل من المقياس الطبيعي يأملون بحياة اطول كما انه ليس فيهم استعداد للاصابة ببعض الامراض التي يصاب بها عادة الذين وزنهم فوق الطبيعي • فالمتوسط العمر او الشيخ يجب ان يهدف ان يجعل وزنه نحو ٣ كيلوغرامات اقل من وزنه عندما كان فى السنة الخامسة والعشرين • واليك نتيجة السمنة :

١ ــ حياة اقصر

٢ ــ استعداد شديد للاصابة بالسكري
٣ ــ استعداد للاصابة بارتفاع ضغط الدم
٤ ــ استعداد للاصابة بمرض القلب
٥ ــ الاصابة بامراض المرارة
٦ ــ استعداد للاصابة بالسرطان

ان خفض الوزن الى القياس الطبيعي فى الشيخ ضروري جدا كما انه يجب عليه الاقتصاد كثيرا فى تناول الملح لان ذلك قد يسبب تورما فى الساقين والقدمين او فى انحاء اخرى من الجسم

استعمال الادوية

ان معظم الشيوخ لا يقدرون على تحمل الادوية كما كانوا فى ايام الشباب لان الكبد فيهم لا تشتغل كما كانت تشتغل سابقا والجسم يعتمد كثيرا على الكبد فى تصفية الادوية ونزع كل ما هو مضر فيها وجعله غير مضر • ومن جهة اخرى يقبل الشيوخ على تناول الادوية لانهم

يريدون ان يرجعوا الى نشاطهم السابق حتى انهم يبتلعون كل شيء يعلن عنه فى الراديو او التلفزيون

والبعض يعتقدون انه اذا كان القليل من الـدواء مفيد فالكثير اجزل فائدة فيكثرون من تناول الادوية وبالتالي يحملون كبدهم حملا مرهقا. ان كثيرا من الادوية المعلن عنهـا تحتوي على مركبات مثـل البروميد الذي يسبب غالبا تهيجا وحكة فى جلد الشيوخ . وبعضهم يتناول حبتي اسبرين لصداع خفيف بينما حبة واحدة لها نفس التأثير. ان هذه العادة سيئة

ليس من الحكمة ان نضع حملا ثقيلا من المركبات الكيماوية القوية على الجسم بينما مركبات اخف تفعل الفعل نفسه. قد يتحمل الشباب ذلك ولكن الشيوخ عليهم ان يتجنبوا تناول الادوية بكثرة لانه اذا حملنا الجسم البشري فوق طاقته تعرض للخطر

عوضا عن الالتجاء الى الادويـــة القوية لمـــاذا لا نفكر بالطرق الابسط والاسهل لتخفيف الآلام ؟ ان الكمادات الحارة تخفف الألم اكثر من بعض الادوية وفى الوقت نفسه لا تضر الجسم. وكذلك المصباح الدافىء يخفف ألم العضلات ثم ان الضمادات الباردة تريح المصاب بالحكة او الحرق فى الجلد. انما الكثرة من الاستحمام يجب تجنبها لاسيما فى الشيوخ المصابين بجلد جاف

الغازات في البطن، والقبض

ان القبض او الامساك هو من أعم المشاكل التي تصيب الجنس البشري ويزداد انتشاره بعد منتصف العمر والشيخوخة وقد يبقى عدة

سنوات غير انه اذا جاء فجأة فقد يكون سببه خراج او « طلوع » يؤخر عمل المعي الغليظ فحوادث كهذه لا بد من اجراء فحص باشعة اكس

عليها واستعمال حقنة باريوم فى المعي المستقيمة كما انه قد يكون هناك خلل اخر فى المعي يجب اصلاحه

على انه قد يكون ان بعض المصابين يشكون من القبض مدة حياتهم فاذا لم يكن هناك خراج او انسداد فسبب القبض هو على الارجح قلة السوائل فى طعامهم. وعلى الشيوخ ان يشربوا ستة اقداح مـاء او سائل اخر على الاقل فى اليوم. فعدد من هؤلاء يكتفون بقدحين فقط

ثم يشكون من انهم مصابون بالقبض. فأعضاء الهضم فيهم لا تقوم بوظائفها كما يجب لان ليس فى الطعام السائل الكافي لحاجات الجسم . وقد يكفي شرب الماء او سائل اخر بكميات وافرة كعلاج لهذه المشكلة وكذلك تناول الخضار مفيد للغاية

ان الآلام الناتجة عن الغازات تدل على امعاء كسولة وهنا يجب الانتباه الى تجنب المسهلات القوية اذ ان حقنة بسيطة هي كافية لطرد الغازات وتخفيف آلام البطن

الفيتامينات والشيوخ

كم من الفيتامينات يجب ان يتناول المتقدم فى السن ؟ ان اجدر من يجاوب عن هذا السؤال هو طبيب العائلة. ان نقص التغذية كثيرا ما يكون متفشيا بين الشيوخ. وبضعة اقراص من الفيتامينات لا تحل المشكلة اذ ان الحالة تدعو الى برنامج للعيش مناسب يمكن مع الوقت

ان يصبح اساسا لطعام متوازن وهذا أهم كثيرا من تناول بعض اقراص الفيتامينات مرة او مرتين فى اليوم

ان سوء التغذية امر شائع بين المتقدمين فى السن لاسباب اهمها فقدان الاسنان. فكثيرون يعتقدون خطأ انه لا بد للاسنان من السقوط مع السنين ولكن هذا خطأ اذ ان كثيرين من الشيوخ يملكون اسنانا

جيدة انما فقدان الاسنان مرجعه الى الافراط فى تناول السكاكر او عدم الاعتناء بها فى زمني الطفولة والشباب

الاعتناء بالاسنان عند الشيوخ

عندما يتقدم الانسان فى العمر تتغير انسجة جسمه فاذا كان قد فقد اسنانه تتغير هيئة وجهه تماما كما انه يصاب بعسر الهضم بسبب المضغ غير الكافي. وفى هذه الحالة يجب استشارة طبيب الاسنان ليضع له اسنانا اصطناعية مكان المفقودة ويساعده ذلك على مضغ الطعام جيدا فضلا عن انه يحسن هيئة وجهه الخارجية. ان الاسنان الاصطناعية لا تقوم بالوظيفة كالاسنان الطبيعية ولكنها اذا كانت متقنة الصنع فانها افضل كثيرا من البقاء بدونها . ان الامراض الناتجة عن نقص التغذية او سوئها تظهر اولا فى الفم وطبيب الاسنان يراها قبل كل شخص اخر ولهذا يجب ان يتعود الشيوخ على استشارة طبيب الاسنان مرارا عديدة والاقبال على الفحص الطبي بانتظام لان هذين الامرين يجعلان الشيخوخة فترة من العيش هنيئة لكل شخص

السرطان في المتقدمين في السن

يصيب السرطان الانسان فى اي دور من ادوار الحيـاة ولكنه اوسـع انتشارا واكثر تفشيا بين المتقدمين فى السن وفى اي قسم من الجسم انما تكثر القرح المزمنة فى الوجه والرأس والعنق وكثيرا ما تكون هذه القروح سرطانا فى الجلد ويجب معالجتها حالا معالجة جيدة اما بالجراحة او الكي الكهربائي او اشعة اكس

وقد يظهر السرطان فى الاعضاء التناسلية والاقسام الاخرى من الجسم. وقد تصبح الثآليل الخبيثة مصدر مشاكل للبعض فالافضل ان لا يخاطر الشيخ بصحته بل ليذهب الى الطبيب عند ظهور شيء فى جلده

الطعام المناسب

يجب الانتباه ايضا الى طعام الشيخ والاهتمام بتحضيره بطريقة جيدة وتقديمه بشكل جذاب مقبول فالشيوخ سريعو الملاحظة واكتشاف النقائص ولو كانوا كثيرا لا يصرحون بها

استشر طبيبك قبل ان تضع الشيخ فى مأوى واقبل نصيحته . اهتم للغرفة التي سينام فيها واثاثها بما فى ذلك الفراش ولتكن المناظر من نوافذها حسنة قدر الامكان لان ذلك يبهج الشيخ من جهة ومن جهة اخرى يطمئن بالك الى انه يلقى كل معاملة حسنة ممكنة

كيف تختار طبيبك

كل عائلة تحتاج الى ارشاد طبيب تختاره لنفسها تعتمد عليه كل

وقت. وليس من السهل اختيار طبيب كهذا ولاسيما للشيوخ. كثيرون من الاطباء ينجحون اكثر فى معالجة الشبان والشابات وفى اكثر الاحيان لا يحتاج الشيوخ الى اطباء اختصاصيين بل الى اطباء يفهمونهم كافراد ويقنعونهم بقبول التغيرات الجارية حكما فى الحياة وبطلب اختصاصي عند الحاجة

ومهما يكن سبب المرض او الألم فى الشيخ فانه يحتاج دائمـــا الى عناية طبية سواء اكان فى بيته او فى المستشفى او فى المأوى فاذا كان يثق بطبيبه كصديق مخلص فانه يشعر بالسرور والسعادة والاطمئنان بالرغم من مرضه. فطبيب كهذا يرشد العائلة ويقدم لها النصائح الطبية ويشجعها فى الازمات ولاسيما فى الساعات الاخيرة من حياة المريض

ينبوع الشفاء

٥٨

أليس من العجب ان نرى الطبيب فى هـذا العصر ، عصر العلم

وعجائب الاختراع ، يتكلم عن قوة الصلاة الشافية ؟ يشكك العلماء فى كل شيء لا يقـدرون على وزنه وقياسه وتحليله وتشريحه ولكن كل طبيب مختبر يعرف تمام المعرفة ان بعض المرضى يشفون من امـراض خطيرة لا يرجى شفاؤها من الوجهة الطبية. فما هو السبب فى ذلـك الشفاء ؟ ليس السبب ما قام به الطبيب او ما جاء به الدواء. ان الطبيب لا يقدر ان يفعل اكثر من ذلك واذا تم الشفاء لحوادث لم يكن يرجى لها الشفاء فذلك لان هناك قوة فوق قوة الطب وبراعة الطبيب

يعترف الاطبـاء بصراحة انه بالرغم من الاختراعات والاكتشافات العصرية ليس بين الادوية كلها دواء يشفي حقيقة الجسم البشري من آلامه وامراضه وانما جل ما يفعله الدواء هو وقف جيوش الجراثيم

الزاحفة او ربما ينبه عضوا من اعضاء الجسم للعمل وما بعد ذلك لا يقدر الطب ان يخطو خطوة واحدة. انها منطقة الايمـــان والشفاء فى الحالات التي لا يرجى منها انما يتم بقوة الله

اتزان كامل

كلما أمعنا فى درس الجسم البشري نزداد ادراكا ان الانسان هو رائعة الخلق كله وليس فى الكون المنظور خليقة اكثر اتزانا من الجسم البشري وليس ما يقرب حتى على وجه الشبه بينه وبين العقل البشري ومجرد انك تقرأ هذا الكتاب لتطلع على محتوياته وتفكر فيها دليل واضح انك اسمى مرتبة من اكثر الحيوانات ذكاء. والعقل هو الذي يميز الانسان عن الحيوان ويمنحه سلطة على نفسه وعلى العالم أجمع وهذه السلطة هي هبة من اللـــه له

على ان العقل ليس الفارق الوحيد بين الانسان وسائر الحيوان

بل هناك مميز اخر مهم جدا وهو الصلاة فالانسان يصلي وهو فى الغابات النائية المنفردة كما يصلي فى اكثـــر المدن ازدحاما وفى ارقى الهيئات الاجتماعية. لا بد للانسان ان يصلي فى زمن ما من حياته سواء أكان معتنقا ديانة ما ام لا. ولهذا سببها معروف

كل عقل بشري يشعر فى اعماقه ان هناك قدرة تفوق قدرته والا كيف يمكننا ان نفسر وجود هذا الكون العظيم. ليس من عاقل يعتقد ان كل هذه العوالم العجيبة خلقت نفسها بنفسها. يضع لذلك النظريات المختلفة والآراء المتناقضة ولكنه يشعر فى اعماق نفسه ان « وراء المجهول وفى ظلال الغيب يقف الله ساهرا على خلقه »

يلجأ الانســـان بالفطرة الى الله فى ساعات حزنه ومصائبه وحتى المشكك بوجود الله اذا داهمه خطب مفاجىء او اشتدت عليه المصائب والويلات يرى شفتيه ترددان كلمات الاستعانة بالخالق العظيم. مهما

يخضع الانسان افعاله الى سلطان عقله فانه فى زمن الحـاجة الشديدة يرفع صراخه الى الله مدركا انه سيقف امامه يوما ما ليقدم حسابا عن اعماله. والغريب ان صلاته تستجاب بطريقة لم يكن ينتظرها وبالتجائه الى الله يشبع رغبة من اقوى الرغبات البشرية وهي الاتصال بالله

وقد فسر ذلك من عدة قرون الفيلسوف واللاهوتي اوغسطينوس اذ قـال « قـد صنعتنا لنفسك ونفوسنا القلقة لن تجـد مستقرا او راحة الا فيك » هذه هي غاية الصلاة. اننا نصلي ليس لننال الشفاء بل لنجد الراحة وبواسطة الصلاة فقط نجد الحل للمشاكل الكثيرة التي تواجهنا وتقلقنا. ان الراحة هي ما يشتهيه الانسان فوق كل شيء

اننـــا لا نتطفل على الله بـــل هو الذي يدعونا اليه. قال السيد « تعالوا اليّ يا جميع المتعبين والثقيلي الاحمال وانا اريحكم » لم يعد انه يمنحنا كل شيء نريده بل قال « وانا اريحكم » وهذا هو الجواب الصحيح لحاجتنا فى قلقنا الدائم ويأسنا الأليم

كم مرة نجتاز الاحزان والمصائب ونتمنى لو اننا نعرف الله معرفة افضل وندرك قوته فى حياتنا وبهذه الطريقة نقيم علاقة بيننا وبينه ليس بان تستجاب صلواتنا كما نريد نحن ونشتهي انها لا تستجاب هكذا فى اكثر الاحيان ولكن يتم الاتصال بيننا وبين الله حين نشعر ان ابـــواب السماء مفتوحة فى وجهنا. هذا اذا سمحنا له ان يدخل الى حياتنا لينفذ مقاصده بواسطتنا

موقف سليم

لنسأل انفسنا هذا السؤال المهم : « ما هي الصلاة ؟ » كثيرون قد اعطوا اجوبة مختلفة ولكن افضلها هو ذاك التعريف الذي وضعته الن

هوايت اذ قالت « الصلاة هي ان نفتح قلوبنا لله كما لصديق » اي انا

عندما تتكلم مع الله يجب ان نفتح قلبنا ونتكلم معه كما نتكلم مع صديق لنفهم افكاره

ليس من الانانية فى شيء ان نطلب الصداقة الحقيقية لاننا لسنا نكثر الطلبات على من ننعم بصداقته المخلصة بل غايتنا ان ننال ثقته ونسمع نصيحته ونرضيه هذه هي الطريقة التي يجب ان نقترب بها من الله لانه هو صديقنا الحقيقي. ليست هذه هي الطريقة التي يعتمدها معظم الناس عندما يقتربون من الله بالصلاة. انهم يصلون فقط عندما

يقعون فى مصيبة شديدة كمرض خطير مثلا فتتوق انفسهم للصلاة لأي قوة يعتقدون انها تقدر ان تساعدهم. ان موقفا كهذا مصدره الخوف كأنما يبغي المصلي ان يرضي قــوة شريرة ويتملقها لكي لا تسحقه . ليست هذه هي الطريقة الصحيحة للاقتراب من الله والشركة معه

ليس من غضاضة ان نقترب من الله لطلب مساعدته فى الحالات الحرجة كالزلازل والاوبئة والجوع والقحط انما الفضاضة والخطأ ان نحصر صلاتنا فى هذه الحالات فقط فتكون اذ ذاك صادرة عن مجرد الانانية ومنفعة النفس انما اذا كنا لنستفيد من قــوة الصلاة الشافية علينا ان نكون على اتصال مع الله فى كل الحالات. انه يعــرف حاجاتنا ويجب ان يسدها بالطرق التي يراها افضل لنا

وبالطبع يظهر امامنا هنا سؤال وهو اذا كان الله يعرف كل حاجاتنا فلماذا نصلي ؟ انه يسكب خيراته على كل البشر وفى كل مكان سواء خدموه ام لا . فهل فى الصلاة كل هذا الفرق ؟ كلا اذا كان همنا المنافع المادية ولكن لا يهمنا فى المشاركة مع الله الامور المادية فاذا كانت مادية

لا تكون مشاركتنا لله حقيقة مخلصة بل ناتجة عن انانية وتكون مطالبنا حينذاك غير مستحقة الاعتبار والاستجابة

لا نقصد بالصلاة الحصول على فوائد مادية بل غايتها الوحيدة ان

تجعلنا باتفاق وانسجام مع الله خالق الكون ومبدعه بغية ان ندرك ارادته ونوحدها مع ارادتنا لنصبح معه واحدا ، اننا لا نصلي لكي يغير الله فكره بل لكي نغير نحن افكارنا لتصبح منسجمة مع افكاره. وفى هذه الحالة نتعجب كيف ان مشتهيات قلوبنا تستجاب ربما بطريقة غير الطريقة التي كنا ننتظرها

طلب الشفاء

لنفرض انك فى حالة ألم شديد لا يقدر الطب الحديث ان يقدم لك اية مساعدة لتخفيف آلامك او لشفائك. يصعب عليك ان تفهم لماذا انت مصاب بهذه الآلام وقد تكون صليت وطلبت بالحاح ان تزول تلك الآلام دون ان تستجاب صلاتك فهل هذا معناه ان صلاتك لم تسمع ؟ كلا ثم كلا ان الله لا يريد ان يتألم احد اولاده دون سبب. ومع هذا انك لا تفهم لماذا انت لا تزال فى الآلام دون أمل بالشفاء. قف هنا وتأمل هل فى حياتك شيء يخالف العادات الصحية التي خلقها الله. ربما هناك طرق تحياها يجب اصلاحها او تغييرها عادات فى الطعام والشراب والراحة والتنزه. الآن هــو الوقت الذي يجب عليك فيه ان تــرجع الى نفسك وتصلح ما فسد فى طريقة حياتك

ولنفرض انك رجعت الى نفسك وأصلحت ما فسد ومع ذلك لا تزال تشكو المرض والألم. حتى فى حالة يائسة كهذه لا تقنط وتفقد

ايمانك قد يكون مرضك هذا سببا لان ترجع الى صوابك وتتخذ من الحياة موقفا صحيحا. لنفسح المجال للتأمل فى الاحوال العصيبة ولا تتمادى فى السخط والغضب والقلق لان هـذه كلها تضعف الحيـاة وتفقدها الكثير من غناها. علينا ان نتعود التأمل والابتعاد عن الضجيج لقد قال السيد « تعالوا انتم منفردين... واستريحوا قليلا » والمرض الشديد يقدم لنا هذه الفرصة الثمينة

متى نطلب الشفاء

يجدر بنـا ونحن على فراش المرض ان نفكـر فى الاسباب التى

اوقعتنا فى مرضنا ألأننا قد نقضنا عمدا القوانين الصحية ؟ واذا كـان ذلك كذلك فالان هو الوقت المناسب للرجوع عن خطئنا وكيف ننتظر من الله ان ينقذنا من نتائج جهالتنا وسـوء تصرفنا. فلننسجم اولا مع نواميس الكون ثم بعد ذلك نطلب العون الالهي

ومن الاسباب التي لاجلها لا تستجاب الصلاة من اجل الشفاء هي لان الانسان لا يعيش حسب النواميس التي خلقها الله لتطاع وحتى لو نال الشفاء يجب عليه ان « يذهب ولا يخطىء فيما بعد » بل ان تكيف حياتنا طبقا لمطالب السماء التي هي الطاعة والتواضع. فيعيش الانسان بسلام مع الله ومع بني البشر

ليس هذا الامر هينا فان الاحوال العائلية لا تزال هناك مما يزيد فى صعوبة الموقف كما ان المشاكل التي تطلب حلا باقية كما كانت انما لنتذكر ان المريض بتسليمه ارادته لله يضع نفسه فى حالة مناسبة لاقتبال نعمة الصحة المتجددة والحيوية الجديدة. قد تكون عملية الشفاء بطيئة ولكنها عجيبة كما لو كانت سريعة او كما لو حصل الشفاء فوراء لا بل

ان هذا البطء يعطي الانسان فرصة للتعاون مع الله تعاونا أفضل

كيف نطلب الشفاء

عندما نعتبر الله صديقا لنا يتغير موقفنا فى الصلاة تغيرا تاما فلا نطلب امورا غير معقولة بل نعرف ما هي حاجتنا فى تلك الحالة ونطلبها ثم نترك القرار النهائي فى يد الله. نقدم صلواتنا بروح التواضع والاخلاص مصرحين « لتكن لا ارادتي بل ارادتك »

أليس من الغباوة والجهل ان نرتأي على الله ماذا يفعل. انه يعرف جيدا ما هو افضل لنا واستجابة صلاتنا فورا قد يجلب ضررا اكثر من

الفائدة لاننا لا نكون بعد قد عرفنا اسرار التسليم لله والثقة به. ولكن بتسليمنا انفسنا لله نجد السعادة والسلام ثم بعد ذلك نضع حاجاتنا بين يديه

كما انه يجب الا نفقد ايماننا اذا صلينا بحرارة ان يعيد الله الينا عزيزا فقدنا ولم يعده. اذا طرحنا عواطفنا جانبا نتيقن انه يأتي وقت هو الافضل لذلك العزيز ان ينتقل من هذا العالم

ان الصلاة افضل ميزة ونعمة منحت للانسان فاذا أتينا الى الله كصديق تزول مخاوفنا ونجد الاجوبة والحل لجميع مشاكلنا الصغيرة منها والكبيرة. بهذه الطريقة فقط يمكننا ننتظر المساعدة والشفاء فى ساعات الضيق والمرض

ان الصلاة مهمة فى اوقات المرض والألم ويحق لنا ان نصلي طلبا للراحة انما الاهم ان نتعلم الطاعة والثقة بالله. فنصلي ليس لنغير فكر الله بل لنتغير افكارنا فنرى انفسنا كما نحن حقيقة. بواسطة الصلاة نصبح واحدا مع الله الذي أبدع جميع المخلوقات والذي يعتني

بأولاده كلهم
سرا لعيله اى لفقر

الفهرس العام

ابتسامة ـ
سحرها ٤٦
أثاث ـ
فى غرفة ام الوليد ٨٤
فى غرفة الوليد ٨٥
التواء ـ
الالتواء ـ الفكش ٢٣٩
الله ـ
الثقة بقوته ٣١
اللجوء اليه ٥٠٩

اختناق ـ
الاختناق ٢٣٧
اذن ـ
اصابتها عند الاطفال ١٢٧
الجسم الغريب فيها ٢٣٧
ارضاع ـ
الاستعداد للارضاع ٧٩
حليب الام لارضاع الطفل ١٠٥
زيادة حليب الام ١٠٦
ارضاع الطفل ١٠٩ ـ ١١٤
وصفات لارضاع الاطفال ١١٠ ـ ١١٢
الارضاع بالقنينة ١١٤
استحمام ـ
استحمام الحامل ٨٠
تحميم الطفل ١١٦
استمناء ـ
الاستمناء باليد ٢٠٧ ـ ٢١٠
اسحق نيوتن ٤٧٤
اسكربوط ـ
مرض الاسكربوط ٢٨٢و٢٨٣
اسهال ـ
الاسهال ٢٣٨
اشعة ـ
فوق البنفسجية ٤٤٧
اصبع ـ
يدعونا اليه ٥١١
ألم ـ
فى الظهر ٤٥٠
امساك ـ
منعه ٣٩
التغلب عليه ٧٧
عند الاطفال ١٢٠
علاجه ٤٤٥
عند الشيوخ ٥٠٤
انانية ـ
لماذا الاولاد انانيون ١٩١
انف ـ
رعاف الانف ـ نزفه ٢٤٠
القذى فيه ٢٤٠
ايمان ـ
الايمان يدفع للانتصار ٤٣
بشرة ـ
بثور الجلد ٤٤٤
بدانة ـ
الطعام والبدانة ٢٨٧
نتائجها ٢٨٨
بروتين ـ
شكله فى الجسم ١٧
وجوده ١٨
فائدته للجسم ٤٣٣
برونشيت ـ

رضاعة الاصبع عند الاطفال ١١٧
اظافر ـ
قضم الاظافر ٢٠٦
اغمـاء ـ
الاغمـاء ٢٣٨
اكث ـ
استعماله كدواء ٤٥٣
اكزيما ـ
و الاطفال ١٢٩و١٤٠
التهاب الشعب الرئوية ١٢٨و١٢٨و٤٠٨
بطن ـ
آلام البطن ٢٤١
بلوغ ـ
سن البلوغ ٢١٧
« بنات الاذن » ـ
اصاباتها وعلاجها ١٨٣ ـ ١٨٨
ضرر التهابها ٤٠٧ ، ٤٤٠
علاقتها بالصداع ٤٦٨

بنـك ـ
فى المنزل ٣٠٦ ـ ٣١٢

بنوك للدم ٣٣٩و٣٤٠
بنكرياس ـ
الغدة الحلوة ٣٨
بهاق ـ
مرض جلدي ٤٤٦
بول ـ
فحصه لدى الحامل ٦٥
معالجة الالتهابات البولية ٤٤٠
تامور ـ
غلاف القلب ٣١٦
تبول ـ
التبول فى الفراش ٢٠٤ ـ ٢٠٦
تدخين ـ
اثناء الحمل ٧٦
التدخين وسن المراهقة ٢٢١
علاقته بسرطان الرئة ٣٦٧ ، ٤٠٩
فائدة الانقطاع عنه ٣٦٧
كيفية الاقلاع عنه ـ ٣٦٨ ـ ٣٧١
خطوات للاقلاع عنه ٣٦٩
علاقته بقرحة المعدة ٣٧٠
طعام للاقلاع عنه ٣٧٢
خطره على مرضى القلب ٤٩٨
تمرين ـ
التمرين الجسدي ٣٠
فائدته للحامل ٧٥
فوائد التمرين الجسدي ٣٢٣و٣٢٤
فوائده للشيوخ ٤٨٨
تنفس ـ
ضيقه عند الحامل ٩٠
عسره عند الاطفال ١٢٩و١٣٠
اصطناعي ٢٤٣
عده ٣١٠
معلومات عنه ٤٣١
ثدي ـ
العناية بالثديين فى فترة الارضاع ١٠٧ و ١٠٨
سرطان الثديين ٣٧٦ ـ ٣٨٠
نزف من حلمته ٣٧٧
ثعبان ـ
لدغة الثعبان ٢٤٤
ثمل ـ
السكر ٢٤٦
جدري ـ
التلقيح ضد الجدري

سمم ـ
التسمم ٢٤١
تشنج ـ
التشنج ٢٤٢
التشنجات عند الاطفال ١٣٠
تعب ـ
الشعور به ٥٠٠
تعتعة ـ
اللكنة والتعتعة ٢٠٣و٢٠٤
تغذية ـ
سوء التغذية وفقر الدم ٣٤٦
تقاعد ـ
بعد سني العمل ٤٨٦
التسلية فيه ٤٨٧ و ٤٨٨
تلقيح ـ
التلقيح والابر ١٥١ ـ ١٥٣
التلقيح منذ الطفولة ٣٠١
ضد الجدري ٣٠٢
كيف يقي الجسم ٣٠٤
حريض ـ
المساعدة العائلية فيه ٣٠٧و٣٠٨
جراثيم ـ
اكتشاف الجراثيم ١٧٢ ـ ١٧٤
جسم الانسان ـ
اصلاحه ١٧
بناؤه ١٨
مكوناته ١٧
فوائد تمرينه ٣٢٣و٣٢٤
جلد ـ
تأثير الطعام عليه ٤٤
علاقته بالصحة العامة ٤٤
المحافظة عليه عند الاطفال ١٣٢ ـ ١٤٠
حفظ صحته ٤٤٣ ـ ٤٤٧
امراضه ٤٤٤
معالجة بثوره ٤٤٤ ـ ٤٤٦
توصيات لمعالجة امراضه ٤٤٧
جلدة الرأس عند الاطفال ١٣٣
جلطة ـ
الجلطة الدموية ٤٩٤
جنس ـ
العلاقة الجنسية اثناء الحمل ٧٨
مشكلة الجنس ٢٠٠و٢٠١

جنين ـ
نمو الجنين ٥٣ ـ ٥٨
كيف يتغذى الجنين ٥٨ ـ ٦٠
حـامل ـ
معلومات للحامل ٦٤و٦٥
طعام الحامل ٦٧
ملابس الحامل ٨٠
استحمام الحامل ٨٠
نصائح للحامل ٨٠
اضطرابات الحمل ٨٨ ـ ٩٢
(سوء الهضم ٨٩ ، الحرقة ٨٩ ، ضيق التنفس ٩٠ ، ورم الوجه واليدين والرجلين ٩١ ، نزف المهبل ٩٢)
حب الشباب ـ
ظهوره عند المراهقين ٢٢٤ ـ ٢٢٦
علاجه ٤٤٥
الحبل الشوكي ـ
تكوينه وامراضه ٤٥٠ ـ ٤٥٢
حلمـة ـ
نزف من حلمة الثدي ٣٧٧
حليب ـ
فائدته لتغذية الحامل ٦٨
حَمْـل ـ
مدة الحمل وطريقة حسابها ٥٠و٥١ ، ٦٢ و ٦٣
علامات الحمل ٦٢
معلومات للحامل ٦٤و٦٥
طعام الحامل ٦٧
العناية فى اثناء الحمل ٧٥
التدخين اثناء الحمل ٧٦
عادات الحمل ٨٠
نصائح للحامل ٨١
اضطرابات الحمل ٨٨ ـ ٩٢
حنجرة ـ
تكوينها فى الجنين ٥٦
ذبحة الحنجرة (الخناقية) ٢٤٩
حيـاة ـ

حديد ـ
الحديد فى الطعام ٦٩
حذاء ـ
الاحذية الرديئة تسبب المرض٤٥٨ـ٤٦١
حـر ـ
كلال الحر ٢٤٦
حـرارة ـ
قياس حرارة الطفل ١٢٥
قياس درجة الحرارة ٣٠٨ ـ ٣١٠
حـرق ـ
الحروق ٢٤٧
حرقة ـ
الحرقة عند الحامل ٨٩
حشرة
لسع الحشرات ولدغها ٢٤٨
حصاة ـ
استخراجها من الكلية ٤٤٠
حصف ـ
طفرة على جلد الاطفال ١٣٥ ـ ١٣٧
القوباء الصفراء ١٣٨
حقنة ـ
الحقنة الشرجية للطفل ١٢٠ و ١٢١
حلـق ـ
ألمه وعلاجه ١٨٦ ـ ١٨٨
الجسم الغريب فيه ٢٤٩
آخر سني الحياة ٤٨٥
سر حياة النشاط ٤٨٩
ناجحة سعيدة ٤٩٠
حيض ـ
انقطاعه قبل الولادة ٦٢
حساب مدة الحمل بعد انقطاعه ٦٣
العادة الشهرية ٢١٨
خطـر ـ
نواقيس الخطر فى الكهولة ٤٩١
خلع ـ
الخلع ٢٥٠
خليـة ـ
اخصابها وبدء الحياة ٥٤
طبيعة الخلية الحية ٤٣٨
خناقية ـ
ذبحة الحنجرة ٢٤٩
حـوض ـ
فحصه ضد السرطان ٣٨٢
داء المفاصل ـ
اسبابه ٤٤٩ ، ٤٥٨
العصبي ٤٥١
علاجه ٤٥٢ ـ ٤٥٤
درقية ـ
نقص افرازاتها ٤٩٩و٥٠٠
دلانتين صوديوم ٤٧٥

دم –
فحصه لدى الحامل ٦٢و٦٥
ضغطه العالي واثره على القلب ٣٣٠–٣٣٢
ميزان الضغط ٣٣٥و٣٣٦
كرياته الحمراء ٣٣٦ – ٣٣٨
تخثره ٣٣٨و٣٣٩

اعراضه ٣٩٢ – ٣٩٤
علاجه ٣٩٤ – ٣٩٨
زواج –
اختيار شريك الحياة ٢٢٧ – ٢٣٤
الصفات المناسبة له ٢٢٨ – ٢٣١
افكار سقيمة عنه ٢٣١

بتوكه ٣٣٩و٣٤٠
فقر الدم ٣٤١ – ٣٤٦
افراز ممزوج بالدم ٣٨٢
الدورة الدموية ٤٣١
حفظ مجراه صافيا ٤٣٩
اكتشاف الدورة الدموية ٤٧٤
ضغطه العالي فى الشيخوخة ٤٩٣
ضغطه المنخفض ٤٩٣و٤٩٤
جلطة الدم ٤٩٤
امراض الاوعية الدموية ٤٩٧

دماغ –
الدماغ البشري يولد الكهرباء ٤٧٥

دوالي –
تمدد الاوردة ٤٩٨

دورة –
الدورة الدموية ٤٣١
اكتشاف الدورة الدموية ٤٧٤

ذبحة –
الذبحة القلبية ٣٣١و٣٣٢

راحة : ٢٩

رئة –
تكوينها فى الجنين ٥٦
ذات الرئة ٤٠٨
سرطان ٣٦٠ – ٣٦٧ ؛ ٤٠٩و٤١٠

رباط –
الاربطة – انواعها واستعمالها ٢٥١

رحم –
مقر الجنين ٥٣و٥٤
سرطان الرحم ٣٨١

سبرم
الحيوان المنوي ٥٢
اتحاده بالبيضة ٥٣

سرطان –
المعركة ضده ٣٥٥ – ٣٥٩
الاسلحة ضده ٣٥٨
هل سببه جرثومة ٣٥٨و٣٥٩
فى الرئة ٣٦٠ – ٣٦٧ ، ٤٠٩
اعراض سرطان الرئة ٣٦١ – ٣٦٤
تشخيصه ٣٦٤و٣٦٥
علاج سرطان الرئة ٣٦٥
سبب سرطان الرئة ٣٦٥و٣٦٦
فى النساء ٣٧٥
سرطان الثديين ٣٧٦ – ٣٨٠
سرطان الرحم ٣٨١
فى المتقدمين فى السن ٥٠٦

سعادة –
سر السعادة البيتية ٢١ – ٢٥
الاحتفاظ بالصحة والسعادة ٢٨
مصدر السعادة الحقيقية ٣٦
ضمان حياة اسعد ٤٠

السعال –
اسبابه ٤٠٥ – ٤٠٧ ، ٣٦٢
قد ينقذ الحياة ٤٠٦ ، ٤١٠
من أعراض سرطان الرئة ٣٦١

سكّر –
الثمل ٢٤٦

سُكّر –
ضرره بالاسنان ١٨٠

رشح ـ
انظر زكام
رض ـ
الرضوض والكدمات ٢٥٥
زكام ـ
عند الاطفال ١٢٦و١٢٧
انتقاله من الراس الى الصدر ٤٠٨
الرشح ٣٨٩
انتشاره ٣٩٠

مستواه فى الدم ٣٤٧ ـ ٣٥٢
فائدته للجسم ٤٣٣
سكري ـ
مرض السكري ٣٤٨و٣٤٩
التغلب عليه ٣٤٩
تاريخه ٣٥٠
اعراضه ٣٥١
فى الشيوخ ٥٠٢

فقري ـ
العمود الفقري ٤٥٠
فلتر ـ
مصفاة السيكارة ٣٦٦
فواق ـ
الفواق (الزغطة) ٢٦٠
فيتامين ـ
أهميته الغذائية ١٩ ، ٧٠ ، ٢٨٥
فيتامين « أ » ٧٠ ، ٤٤٧

قيء ـ
الاستفراغ عند الاطفال ١٢٢
من علامات الحمل ٦٢
القيء العنيف والمستعصي ٢٦١
كبد ـ
عملها ٣٨ ، ٤٣٣
مرضها ٤٣٣ و ٤٣٤
حفظ صحتها ٤٣٤
عندما تعلن الاضراب ٤٢٩ ـ ٤٣٤

فيتامين « بي » ٧٠و٧١
فيتامين « دي » ٧١و٧٢
فيتامين « اي » ٧٢
مضار نقصه ٢٨٠
اكتشافه ٢٨٣
فيتامين « سي » ٢٨٥و٢٨٦
الطبخ يتلفه ٤٣٢
الفيتامينات والشيوخ ٥٠٥
قبض الامعاء ـ
انظر امساك
قدم ـ
علاقة الاقدام بالصحة ٤٥٧
بدء الضرر فيها ٤٥٨
الاحذية الرديئة وامراضها ٤٥٨
الاهتمام باقدام الاولاد ٤٦١
معالجة الاقدام ٤٦١
قرحة المعدة ـ
سببها ٤٢٦و٤٢٧
قلب ـ
نوبة قلبية ٢٦٧و٢٦٨ ، ٣٠٦و٣٠٧ ، ٣٢٠ ـ ٣٢٤
معاملته بلطف ٣١٥ ـ ٣١٩
عمله وتكوينه ٣١٧و٣١٩
نبضه ٣١٧
أثر الطعام فى نوبه ٣٢٢
نصائح لحفظ صحته ٣٢٥و٣٢٦
الحياة بقلب ضعيف ٣٢٧ ـ ٣٣٢
انواع مرضه ٣٢٩
كحول ـ
خطره على الجنين ٧٦
المراهقون والكحول ٢٢٢
كريات الدم ـ
الحمراء ٣٣٦ ـ ٣٣٨ ، ٤٣٠ و ٤٣١
عدد الحمراء ٣٤١ و ٣٤٢
سبب نقص الحمراء ٣٤٢
وظيفتها ٤٣٥
كسر ـ
حوادث الكسر ٢٦٢
كلام ـ
تعليم الطفل التكلم ١٦٢
كلب ـ
عضة الكلب والحيوانات ٢٥٩
كلوكوز ١٩
كلية ـ
كليتا الحامل ٧٨
اثر التهاب اللوزتين عليها ٤٠٧ ، ٤٤٠
موقعها ٤٣٥
اهمية وظيفتها ٤٣٥ ، ٤٣٨ و ٤٣٩
استخراج الحصاة منها ٤٤٠
كمادة ـ
الكمادات الحارة ٣٩٥
فائدة الكمادات الحارة ٥٠٤
كهرباء ـ
الدماغ البشري يولد الكهرباء ٤٧٥
كهولة ـ

القوة الاحتياطية له ٣٢٩ ـ ٣٣٢
ذبحته ٣٣١و٣٣٢
مرضه فى الشيوخ ٤٩٥
قلق ـ
القلق يجلب المرض ٢٢
قوباء ـ
القوباء الصفراء ١٣٨
نواقيس الخطر فى الكهولة ٤٩١
كورتيزون ـ
استعماله كدواء ٤٥٣
كولسترول ـ
اثره على الصحة ٣٢١
لثة ـ
اللثة السليمة ١٨٢
لعب ـ
الولد فى اللعب ١٤٢ و ١٤٣
مكان لعب الاطفال ١٦٣
لقاح ـ
انظر تلقيح
لكنة ـ
اللكنة والتعتمة ٢٠٣ و ٢٠٤
لوزتان ـ
وظيفتها فى الجنين ٥٩
مصفاة السيكارة ـ
الفلتر ٣٦٦
معالجة ـ
انظر علاج
معدة ـ
اخطاء ضدها ٣٨
نصائح لصحتها ٤٠

اصابتهما وعلاجهما ١٨٣ ـ ١٨٨
ضرر التهابهما ٤٠٧ ، ٤٤٠
علاقتهما بالصداع ٤٦٨
مـاء ـ
المـاء ٣١
فعله فى الجسم ٤٣٨
اهميته لمعالجة مسالك البول ٤٤٠
مثـانة ـ
نصائح لمعالجة التهابها ٤٤٠
مجرى ـ
بين المعدة والعقل ٤٣
اثرها على الطبائع ٤٤
معي ـ
حركة الامعاء ٧٧
المعي الغليظ والدقيق ٣٩
مغطس ـ
مغاطس النشاء ٤٤٧
مفصل ـ
اهميته لجسم الانسان ٤٤٨
داء المفاصل ٤٤٩ ، ٤٥٨

المجرى البولي ٤٤٠
مـخ ـ
السكتة المخية ٢٦٣
مخاض ـ
سهولته ٦١ و ٦٢
أثر الاكل عليه ٦٧
علاماته ٨٢
بدؤه ٩٤ ـ ٩٦
مراهقة ـ
سن المراهقة ٢١٣ ـ ٢١٩
التدخين وسن المراهقة ٢٢١
المراهقون والكحول ٢٢٢
مـرض ـ
تسربه الى الجسم ٢٧
القلق يجلب المرض ٢٢
من مسؤول عن مرضك ٢٩٥ ـ ٢٩٩
كيف يحارب الجسم الامراض ٣٠٠ـ٣٠٥
امراض القلب واجتنابها ٣٢٠ـ ٣٢٤
مرض القلب فى الشيوخ ٤٩٥
مرض الشريان التاجي ٤٩٦
امراض الاوعية الدموية ٤٩٧
مريض ـ
داء المفاصل العصبي ٤٥١
علاج داء المفاصل ٤٥٢ ـ ٤٥٤
ملاريا ـ
سبب الملاريا ٣٤٢ ـ ٣٤٥
الملاريا وفقر الدم ٣٤١ ـ ٣٤٦
مراحل نمو المرض ٣٤٤ و ٣٤٥
مناعة ـ
بناؤها ٤٠
تقويتها ٣٩٦
مهبل ـ
نزف من المهبل ٩٢
شعور حريق فيه ٣٨٥
افراز منه ٣٨٥
نخـر ـ
تسوس الاسنان ١٧٩
نزف ـ
النزف الدموي ٢٦٤ ـ ٢٦٧
من حلمة الثدي ٣٧٧
نشـاء ـ
النشويات ١٨
الاطعمة النشوية ٧٣
مخاطر النشاء ٤٤٧

الفهرس العام

نظافة ـ
نظافة الاطفال ١٥٦ ـ ١٦٤
نفاطة ـ
الاعتناء بطعامه ٣١١
مسكن ـ
خطر اللجوء الى المسكنات ٢٨
مشمة ـ
الوحام ٨٨
وراثة :
اثرها على الصحة ٣٤
مقاعس النساء ٢٢٢
نشاط ـ
الاحتفاظ بنشاط الشباب ٤٨٨
سر حياة النشاط ٤٨٩

النفاطات المائية ٢٦٢
نمـو ـ
سرعة نمو الطفل ١٤٦ ـ ١٤٨ ، ١٧٢
نوبـة ـ
النوبة القلبية ٢٦٧ ، ٣٠٧و٣٠٨ ، ٣٢٠ ـ ٣٢٤
اثر الطعام فيها ٣٢٢
هل هي وراثية ٣٢٥
نصائح لتجنبها ٣٢٦
ذبحة قلبية ٣٣١
نـوم ـ
وجوب انتظامه عند الطفل ١٤٣
مقداره عند الطفل ١٥٩
نومونيا ٤٠٨
نيوتن ، اسحق ٤٧٤
هارفي ، وليم ٤٧٤
هرمونات ـ
اختلالها فى الجسم ٥٠١
هضم :
سوء الهضم عند الحامل ٨٩
هواء ـ
الهواء النقي ٢٩
وريـد ـ
تمدد الاوردة ٤٩٨
وزن ـ
مراقبته لدى الحامل ٦٧
خطر زيادته ٥٠٣
ولادة ـ
قصتها ٥٢
ما قبلها ٥٣ ـ ٥٨
كيف يولد الاطفال ٩٣ ـ ١٠٠
ما بعدها ٩٨ ـ ١٠٠
ولـد ـ
هل يُعاقب المؤذي ١٩٥
الاولاد المخربون ١٩٦ و ١٩٧
تدريب الاولاد ١٩٨
لماذا بعض الاولاد عصبيون ٢٠٢
سمنة ـ
اخطارها ٥٠٣
انظر بـدانة
وليم هارفي ٤٧٤
يأس ـ
سن اليأس فى النساء ٥٠١
سن اليأس فى الرجال ٥٠٢

هواية ـ
اهميتها للشيخوخة ٤٨٨
هيكل ـ
الهيكل العظمي واهميته للجسم ٤٥٧
هيموغلوبين ١٨
وحـام ـ
يـ ـ
نموها فى الجنين ٥٧
يرقان ـ
علاقته بداء المفاصل ٤٥١
يود ـ
الاطعمة التي تحتوي على اليود ٦٩